

NAGE NO KATA

DE EERSTE DRIE SERIES VAN HET NAGE NO KATA DIENEN TE WORDEN
UITGEVOERD

SERIE 1	TE WAZA	UKI OTOSHI SEOI NAGE KATA GURUMA
SERIE 2	KOSHI WAZA	UKI GOSHI HARAI GOSHI TSURIKOMI GOSHI
SERIE 3	ASHI WAZA	OKURI ASHI BARAI SASAE TSURIKOMI ASHI UCHI MATA

KOSHI WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

- O GOSHI
- KOSHI GURUMA
- IPPON SEOI NAGE
- MOROTE SEOI NAGE
- ERI SEOI NAGE
- TAI OTOSHI
- TSURI KOMI GOSHI
- SODE TSURIKOMI GOSHI
- HARAI GOSHI
- UCHI MATA

Je moet met bovenstaande technieken het volgende demonstreren:

Minimaal 2 worpen met 2 verschillende kumi kata (pakkingen).

Op 5 technieken minimaal 1 overname.

Met 5 technieken minimaal 1 combinatie.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Succes!

ASHI WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

- O SOTO GARI
- KO SOTO GARI
- O UCHI GARI
- KO UCHI GARI
- DE ASHI BARAI
- KO UCHI BARAI
- O UCHI BARAI
- OKURI ASHI BARAI
- HIZA GURUMA
- SASAE TSURIKOMI ASHI

Je moet met bovenstaande technieken het volgende demonstreren:

Minimaal 2 worpen met 2 verschillende kumi kata (pakkingen).

Op 5 technieken minimaal 1 overname.

Met 5 technieken minimaal 1 combinatie.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Succes!

SUTEMI WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

- TOMOE NAGE
- YOKO TOMOE NAGE
- SUMI GAESHI
- URA NAGE
- YOKO GURUMA
- TANI OTOSHI
- YOKO OTOSHI
- UKI WAZA
- SOTO MAKIKOMI
- HARAI MAKIKOMI
- HIKOMI WAZA 2 technieken

Maak 3 worpen met 2 verschillende kumi kata.

Maak met 3 technieken minimaal 1 combinatie.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Succes!

OSAE WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

- | | | |
|---------------------|---------------|------------------|
| • KESA GATAME | + 3 VARIATIES | + 3 BEVRIJDINGEN |
| • KATA GATAME | + 1 VARIATIE | + 1 BEVRIJDING |
| • YOKO SHIHO GATAME | + 1 VARIATIE | + 3 BEVRIJDINGEN |
| • TATE SHIHO GATAME | + 1 VARIATIE | + 2 BEVRIJDINGEN |
| • KAMI SHIHO GATAME | + 1 VARIATIE | + 2 BEVRIJDINGEN |

YAKU SOKU GEIKO

Overpakken van houdgreep naar houdgreep, er mogen armklemmen en verwurgingen worden gebruikt.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Veel succes!

KANSETSU WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

• UDE GARAMI		3 TOEPASSINGEN
• UDE HISHIGI	- JUJI GATAME	5
	- UDE GATAME	3
	- WAKI GATAME	1
	- HARA GATAME	1
	- HIZA GATAME	1

MAAK VANUIT DE VOLGENDE POSITIES EEN ARMKLEM.

Uke tussen knieën Tori

Tori tussen knieën Uke

Uke plat op de buik

Uke in kniebrug

Tori in kniebrug

LAAT ENKELE MANIEREN VAN VERDEDIGEN ZIEN.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Succes!

SHIME WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

- SANKAKU JIME 3 TOEPASSINGEN
- KATA JUJI JIME 2
- HADAKA JIME 2
- OKURI ERI JIME 2
- KATA HA JIME 2
- KATATE JIME 2
- TSUKOMI JIME 1
- MOROTE JIME 1
- NAMI JUJI JIME 1
- GYAKU JUJI JIME 1

VANUIT DE VOLGENDE POSITIES EEN VERWURGING MAKEN.

Uke tussen knieën Tori
Tori tussen knieën Uke
Uke plat op de buik
Uke in kniebrug

ENKELE MANIEREN VAN VERDEDIGEN LATEN ZIEN.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Succes!

SITUATIONEEL NE WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Je dient de bijbehorende Japanse benamingen te beheersen.

Onderstaande technieken dienen links en rechts te worden uitgevoerd.

VANUIT DE POSITIE:

1 Uke op elleboog en knieën	5 technieken
2 Tori op de rug en Uke tussen de knieën	5
3 Uke op de rug en Tori tussen de knieën	3
4 Uke ligt op de buik	3
5 Tori op elleboog en knieën	3

Vanuit situatie 1-2-3-4 moet je met zowel Kansetsu Waza, Shime Waza als Osae Waza Ippon kunnen maken.

Vanuit situatie 5 is dat vrij.

Er moeten 3 Sankaku Waza in het werkstuk gedemonstreerd worden.

Alles desgevraagd vanuit een passende werptechniek uitvoeren.

Maak hiervan je eigen werkstuk!

Succes!