



Jeugdprogramma (tot en met 12 jaar)

Graad	Voorwaarden	Nage Waza	Katame Waza	Allerlei
5e kyu Geel	Minimum leeftijd: 7 jaar Aantal lessen: 20	<ul style="list-style-type: none"> • O Soto Gari • O Goshi • Koshi Guruma 	<ul style="list-style-type: none"> • Hon Kesa Gatame • Kuzure Kesa Gatame • Kata Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Groeten • Gordel knopen • Valbreken <ul style="list-style-type: none"> ◦ zijwaarts ◦ achterwaarts ◦ schouderrol (1 zijde)
Oranje slip	Minimum leeftijd: 8 jaar Aantal lessen: + 25	<ul style="list-style-type: none"> • Ko Uchi Gari • O Uchi Gari 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro Kesa Gatame • Makura Gesa Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Omkeerbewegingen (2 naar keuze) • Schouderrol links en rechts
4e kyu Oranje	Minimum leeftijd: 9 jaar Aantal lessen: + 25	<ul style="list-style-type: none"> • Hiza Guruma • Sasae Tsuru Komi Ashi 	<ul style="list-style-type: none"> • 2de manier van bovenstaande houdgrepen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schouderrol links en rechts <ul style="list-style-type: none"> ◦ blijven liggen ◦ rechtstaan • Uitschakelen van de benen (2 naar keuze)
Groene slip	Minimum leeftijd: 10 jaar Aantal lessen: + 35	<ul style="list-style-type: none"> • Ippon Seio Nage • Morote Seio Nage • De Ashi Barai 	<ul style="list-style-type: none"> • Kami Shiho Gatame • Yoko Shiho Gatame • Tate Shiho Gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Omkeerbewegingen uit alle posities • Deelname aan wedstrijden • Wedstrijdreglement • 2 combinaties naar keuze
3e kyu Groen	Minimum leeftijd: 11 jaar Aantal lessen: + 35	<ul style="list-style-type: none"> • Ko Soto Gari • Uki Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuzure Kami Shiho Gatame Voor deze 4 een 2de manier	<ul style="list-style-type: none"> • Beenbevrijdingen (2) • 3 combinaties naar keuze • Deelname aan wedstrijden