

Oefenprogramma van gele gordel (5de Kyu) : (minimum 32 trainingen)

Algemeen :

- Houding :
 - in Nage waza
 - Shizentai
 - Jigo tai
 - in Katame waza
 - Ruglig
 - Halve kniestand
- Verplaatsing :
 - in Nage waza
 - Ayumi ashi
 - Tsugi ashi
 - in Katame waza
 - Ruglig
 - Halve kniestand

Wedstrijdregels : Elementaire vorm om de kampen.

Ceremonie: In het begin en op het einde van een wedstrijd.

Ukemi waza : (Valbreek techniek)

- Ushiro ukemi , in verplaatsing achterwaarts.
- Yoko ukemi, in verplaatsing links en rechts.
- Zempo kaiten: in verplaatsing voorwaarts
- Mae ukemi: plankval uit stand.

Nage waza : (Rechtstaande technieken)

Worpen van **wit** links en rechts uitvoeren - (rechts in beweging)

- Sasae tsuri komi ashi - Blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend.
- O goshi - Grote heupworp.
- Ippon seoi nage - Schouderworp over één punt.
- Morote seoi nage - Schouderworp met beide handen.

Schakelen van worp naar worp. O soto gari / o goshi

Schakelen van worp naar houdgreep. O soto gari / gesa gatame

Katame waza : (Controle technieken)

Houdgrepen van **wit** links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit houdgrepen van **wit**.

- Hon gesa gatame - Fundamentele controle langs flank.
- Ushiro gesa gatame - Omgekeerde controle langs flank.
- Kuzure kami shiho gatame - Variant op kami shiho gatame.
- Schakelen van houdgrepen - van houdgreep naar houdgreep

Aanval op grond : Uke in viersteun ,2 vormen met tori voor uke.

Aanval op grond : Uke ruglig, 2 vormen met tori tussen de benen.