

## **Clubprogramma – Hogere kyu's**

**Totaal aantal bewegingen: 87**

**Totaal minimum aantal lessen: 350**

### **1° kyu – bruine gordel – 21 grepen – minimum 120 lessen**

1. Messteek van onder naar boven: atemi op de pols en kote-gaeshi
2. Messteek van boven naar onder: blokkeren met de rechterarm - armklem
3. Bedreiging met pistool voor – wapen in rechterhand: atemi op de pols - kote-gaeshi
4. Bedreiging met pistool achter – wapen in rechterhand: tai-sabaki op linkervoet naar rechts en kote-gaeshi
5. Bedreiging met pistool achter – wapen in rechterhand: tai-sabaki op linker voet naar rechts – derde principe halfweg - kniestoot aangezicht
6. Bedreiging met pistool achter – wapen in linkerhand: tai-sabaki op linkervoet naar rechts – onder de arm door en kaiten-nage – armklem
7. Wurging voor: armen openslaan – atemi – o-soto-gari
8. Wurging achter: zijwaarts achter – atemi op testikels – elleboogstoot maag - atemi aangezicht
9. Wurging zijkant: atemi testikels - heupworp
10. Vuistslag naar aangezicht: blokkeren – schouders grijpen – kniestoot maag – hoofd grijpen en kniestoot aangezicht
11. Vuistslag naar aangezicht: blokkeren en wegduiken – elleboogstoot maag – kniestoot maag
12. Omstrengeling armen achter: elleboogstoot maag – schouderworp
13. Aanval met dubbele nelson: buitenwaartse polsklem – atemi op aangezicht

## 1° kyu – bruine gordel – vervolg

14. Aanval met dubbele nelson: sutemi – elleboogstoot
15. Vliegende schaar met nierklem: bevrijding door dubbele elleboogstoot op vitale punten nr. 13 – atemi testikels – atemi aangezicht
16. Vastgrijpen van de pols zelfde kant: irimi-nage
17. Vastgrijpen van de pols gekruist: irimi-nage – buitenkant arm
18. Vastgrijpen van de pols zelfde kant: bevrijding door atemi op pols – nekklem – atemi
19. Aanval op beide polsen: bevrijding – slag met de losse vingertoppen – klauwhand op testikels
20. Yoko-atemi buitenkant: mislukte shiho-nage – armklem eerste principe
21. Vuistslag naar de maag: blokkeren en nekklem
22. Theorie: E.H.B.O. – veiligheidshouding – stamp - en traptechnieken – wettige verdediging