

PROGRAMMA EIGEN WERKSTUK 2^{de} DAN

Drie series nage-no-kata.

- o-soto-gari uit vier richtingen.
- tai-otoshi uit vier richtingen.

Eerste serie

tai-otoshi
hane-goshi
seoi-nage
o-uchi-gari / tai-otoshi (*combinatie*)
tsuri-komi-goshi / utsuri-goshi (*overname*)
o-soto-gari (T. mislukt.) / kanteltechniek + sankaku-jime (T.)
seoi-nage (T. mislukt.) / ude-garami (T.)
seoi-nage (U. mislukt.) / katate-jime (T.)
hikomi-waza

Tweede serie

tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata
ko-uchi-gari / uchi-mata (*combinatie*)
tsuri-komi-goshi / sekui-nage (*overname*)
seoi-nage (U. mislukt.) / kanteltechniek (T.)
tomoe-nage (T. mislukt.) / juji-gatame (T.)
seoi-nage (U. mislukt.) / okuri-eri-jime (T.)
hikomi-waza

Derde serie

o-soto-gari
o-uchi-gari
ko-uchi-gari
ko-uchi-gari / harai-goshi (*combinatie*)
o-soto-gari / o-soto-gari (*overname*)
o-soto-gari (U. mislukt.) / houdgrepen (T.)
ko-uchi-gari (U. mislukt.) / hiza-gatame (T.)
o-uchi-gari (U. mislukt.) / sankaku-jime
hikomi-waza

Vierde serie

tomoe-nage
yoko-tomoe-nage
okuri-ashi-barai
o-uchi-gari / tomoe-nage (*combinatie*)
tsuri-komi-goshi / yoko-garuma (*overname*)
o-uchi-gari (T. mislukt.) / buikligging (U.) kanteltechniek + houdgreep (T.)
seoi-nage (U. mislukt.) / gyaku-juji-jime (T.)
seoi-nage (U. mislukt.) / hara-gatame (T.)
hikomi-waza

© H. Brander juli 1999