

**PROGRAMMA EIGEN WERKSTUK DERDE DAN**

-GEHELE NAGE-NO-KATA.

-VRIJSTELLING KATAME-NO-KATA I.V.M. 100 COMP.PUNTEN

-VRIJE TECHNIEKEN:

Ippon-seoi-nage en o-soto-gari in **4 richtingen**.

Eerste serie ( links uitgevoerd )

tai-otoshi  
kata-garuma  
ippon-seoi-nage  
ko-uchi-gari/sasae-tsuri-komi-ashi ( **combinatie** )  
tsuri-komi-goshi/sekui-nage ( **overname** )  
o-soto-gari( T. mislukt.)/**kanteltechniek** + sankaku-jime( T.)  
seoi-nage( T. mislukt.)/waki-gatame( T.)  
seoi-nage( U. mislukt.)/katate-jime( T.)  
hikomi-waza

Tweede serie( rechts uitgevoerd )

sode-tsuri-komi-ashi  
harai-goshi  
uchi-mata  
uchi-mata/ko-uchi-maki-komi ( **combinatie** )  
tsuri-komi-goshi/utsuri-goshi ( **overname** )  
o-uchi-gari( T. mislukt.)**passeren** yoko-shiho-gatame **verbinding** ude-garami  
tomoe-nage( T. mislukt.)/n.s.s. juji-gatame( T.)  
seoi-nage( U. mislukt.)/**kanteltechniek** + kataha-jime( T.)  
hikomi-waza

Derde serie ( links uitgevoerd )

o-soto-gari  
o-uchi-gari  
ko-uchi-gari  
o-soto-gari/hiza-garuma ( **combinatie** )  
seoi-nage/ko-soto-gake ( **overname** )  
o-soto-gari( U. mislukt.)/**bevrijding** en **verbinding** houdgrepen( T.)  
ko-uchi-gari( U. mislukt.)/ude-gatame( T.)  
o-uchi-gari ( U. mislukt.)/sankaku-jime( T.)  
hikomi-waza

Vierde serie ( rechts uitgevoerd )

tomoe-nage  
yoko-tomoe-nage  
soto-maki-komi  
ko-uchi-gari/yoko-tomoe-nage( **combinatie** )  
tsuri-komi-goshi/yoko-garuma ( **overname** )  
seoi-nage( U. mislukt.)/**kanteltechniek** ( T.)kesa-gatame **verbinding** hiza-gatame  
ko-uchi-gari( T. mislukt.) **passeren** kesa-gatame **verbinding** morote-jime  
o-uchi-gari( U. mislukt.)/ude-garami( T.)  
hikomi-waza

©HBrander juli 1999