

YUKIO TANI YOSHIKI

Programma voor nikyu (blauwe gordel).

Uit te voeren technieken	Aantal	Opmerkingen
Valbewegingen	8	
Klemmen	30	
Klemmenketting	20	
Beenworpen	8	
Heupworpen	8	
Schouderworpen	4	
Offerworpen	6	
Knieworpen	3	
Afweer op messteek	15	
Onder	3	
Boven	3	
Van links naar rechts	3	
Van rechts naar links	3	
rechtdoor	3	
Afweer op wurging	14	
Staande:		
Voor beide handen	4	
Zonder aanraking	2	
Achter geplooiden armen	2	
Achter gestrekte armen	2	
Liggend:		
Zittend tussen	1	
Zittend op	1	
Zittend naast	1	
Zittend achter	1	
Afweer op vuistslag	8	
Afweer op kraaggreep	8	
Voor één hand	2	
Voor beide handen	2	
Voor één hand en bijtrekken	2	
Achter één hand	1	
Achter één hand + pols	1	
Afweer op revolver	6	
Voor	3	
Achter	3	
Afweer op polsgreep	10	
Rechts grijpt links	3	
Rechts grijpt rechts	3	
Beide polsen	2	
Pols met twee handen grijpen	2	
Afweer op handgreep	4	
Afweer op hoofdgreep	3	
Afweer op voetstamp	3	
Afweer op Nelson	3	
Beengreep op vuistslag	3	
Afweer op korte stok (matrak)	3	

Programma 2^e Kyu vervolg.

Uit te voeren techniek	Aantal	Opmerkingen
Houdingen	5	
Wurgingen	6	
Staande persoon	2	
Zittende persoon	2	
Liggende persoon	2	
Ne-waza		
Kanteltechnieken in alle vormen	5	
Nierschaar aanzetten	2	
Overname uit verloren positie	2	
Random attacks	5	
Varia, linkse techniek, Randori	5	
Terminologie		

Geslaagd ja nee

Commentaar :