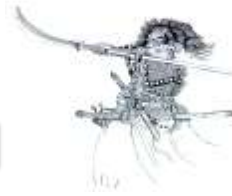


清
柔
術



1^{ste} Dan

Kiyoi Jiu Jitsu



清
柔
術

- **Basistechnieken.**
 - Presentatie kyu programma Kiyoi Jiu Jitsu
Cfr. lijst
- **Eigen technieken:**
 - 6 verdedigingen pistool
 - 8 verdedigingen mes
 - 8 verdedigingen revers
 - 10 verdedigingen matrak
 - 15 verdedigingen tegen vuistslagen, 10 rechts en 5 links.
- **Opgelegde oefeningen.**
 - Cfr. lijst.
- **Tai Jutsu**
 - Cfr. lijst
- **Kata :**
 - Junior Kata
 - Senior Kata
 - Heian Shodan
- **Cirkelgevechten:**
 - 2 min. Technisch.
 - 2 min. Snel.
 - 2 min. Technisch wapens.
 - 2 min. Snel wapen
- **Bijvoegsel**



- **VJF:** 10 actieve punten en cursus volgen: EHBO, Recht 1.

Minstens 65% halen op elk onderdeel

Bijvoegsel

- Diverse opdrachten:

- 1. Fysieke opdrachten

- 10 minuten opwarming samen met de uke's : Cardiovasculaire activatie & sportspecifieke oefeningen met het oog op letselpreventie – beoordeling door jury
 - Tussen de onderdelen : lopen op de tatami:
 - 10 rondes met alle (0-8 + Zempo kaiten) val oefeningen , per ronde 1 val , twee maal uitvoeren.
 - 10 rondes met traptechnieken (2 Uke's in de hoeken met makiwara) .
 - Fysieke uitdaging : te bepalen door clubsensei

- technische opdrachten:

- Willekeurige aanvallen ontwijken.
 - 2 x Grond Randori 2 x 2 min.
 - 1 x kumité 2 min.
 - 5 Traptechnieken tonen en benoemen.
 - 5 combinatie trappen tonen en benoemen.
 - 4 worpen tonen en benoemen links en rechts uitgevoerd geen O Goshi en Ippon Seoi Nage .
 - Standen oefening
 - Stoottechnieken hand , arm en elleboog – benoemen & uitvoeren
 - 11 heupworpen/ O Goshi op 20 sec.
 - 11 schouderworpen/ Ippon Seoi Nage op 20 sec