

## WIT-GELE GORDEL - 6de KYU

### SOLO-OEFENINGEN

basis voetenwerk (gevechtshouding)	-		achterwaartse rol		
achterwaartse val	-		shrimpen	-	
zijwaartse val L + R	-		bruggen	-	
voorwaartse val	-		technisch rechtstaan	-	
voorwaartse rol			sprawl verdediging	-	

### ZELFVERDEDIGING

pols- en onderarmgrepen	6		nelsongreep		
wurging van voor	3		kledijgrepen	2	
wurging van achter	3		haargrepen		
duwen	1		headlock van voor / guillotinegreep		
staande headlock	1		boksstoten	1	
headlock op de grond	1		trappen	1	
bearhug van voor (over armen)	1		stokaanval		
bearhug van voor (onder armen)	1		mesaanval		
bearhug van achter (over armen)	1		bedreiging met pistool		
bearhug van achter (onder armen)	1		andere wapens		

### VARIA

bokscombinaties	2		pols- of vingerklemmen	1	
kickbokscombinaties	2		gestrekte armklemmen	1	
andere vuist- of openhandtechnieken	1		gebogen armklemmen	1	
close combat combinaties			beenklemmen		
heupworpen	1		nekklemmen		
beenworpen	1		verwurgingen met gi		
hand- en schouderworpen			verwurgingen zonder gi		
offerworpen					

### GUARD

rechtstaan	1	
kantelen	1	
submissies	1	
passeren	1	

### SIDE CONTROL / KOB

houdgrepen	1	
bevrijdingen	1	
submissies	1	

### MOUNT

houdgrepen	1	
bevrijdingen	1	
submissies	1	

### BACKMOUNT / TURTLE

aanvallen	1	
verdedigingen	1	

### RANDORI CONTACT

bevrijdingen	1 x 2'	
worpen & neerhalingen		
klemmen		
controletechnieken		
wapens		
close combat		
freestyle		

### SPARRING

semi-contact sparring		
fight simulation sparring		
submission grappling		
no gi street sparring		

柔術



## GELE GORDEL - 5de KYU

### SOLO-OEFENINGEN

basis voetenwerk (gevechtshouding)	-		achterwaartse rol	-	
achterwaartse val	-		shrimpen	-	
zijwaartse val L + R	-		bruggen	-	
voorwaartse val	-		technisch rechtstaan	-	
voorwaartse rol	-		sprawl verdediging	-	

### ZELFVERDEDIGING

pols- en onderarmgrepen	7		nelsongreep	1	
wurging van voor	4		kledijgrepen	4	
wurging van achter	4		haargrepen	1	
duwen	2		headlock van voor / guillotinegreep	1	
staande headlock	2		boksstoten	2	
headlock op de grond	2		trappen	2	
bearhug van voor (over armen)	2		stokaanval		
bearhug van voor (onder armen)	2		mesaanval		
bearhug van achter (over armen)	2		bedreiging met pistool		
bearhug van achter (onder armen)	2		andere wapens		

### VARIA

bokscombinaties	3		pols- of vingerklemmen	2	
kickbokscombinaties	3		gestrekte armklemmen	2	
andere vuist- of openhandtechnieken	2		gebogen armklemmen	2	
close combat combinaties			beenklemmen		
heupworpen	2		nekklemmen		
beenworpen	2		verwurgingen met gi	2	
hand- en schouderworpen	2		verwurgingen zonder gi	2	
offerworpen	2				

### GUARD

rechtstaan	2	
kantelen	2	
submissies	2	
passeren	2	

### SIDE CONTROL / KOB

houdgrepen	2	
bevrijdingen	2	
submissies	2	

### MOUNT

houdgrepen	2	
bevrijdingen	2	
submissies	2	

### BACKMOUNT / TURTLE

aanvallen	2	
verdedigingen	2	

### RANDORI CONTACT

bevrijdingen	1 x 2'	
worpen EN/OF klemmen	1 x 2'	
controletechnieken		
wapens		
close combat		
freestyle		

### SPARRING

semi-contact sparring		
fight simulation sparring		
submission grappling		
no gi street sparring		

柔術



## ORANJE GORDEL - 4de KYU

### SOLO-OEFENINGEN

basis voetenwerk (gevechtshouding)	-		achterwaartse rol	-	
achterwaartse val	-		shrimpen	-	
zijwaartse val L + R	-		bruggen	-	
voorwaartse val	-		technisch rechtstaan	-	
voorwaartse rol	-		sprawl verdediging	-	

### ZELFVERDEDIGING

pols- en onderarmgrepen	8		nelsongreep	2	
wurging van voor	5		kledijgrepen	6	
wurging van achter	5		haargrepen	2	
duwen	3		headlock van voor / guillotinegreep	2	
staande headlock	3		boksstoten	3	
headlock op de grond	3		trappen	3	
bearhug van voor (over armen)	3		stokaanval	2	
bearhug van voor (onder armen)	3		mesaanval		
bearhug van achter (over armen)	3		bedreiging met pistool		
bearhug van achter (onder armen)	3		andere wapens		

### VARIA

bokscombinaties	4		pols- of vingerklemmen	4	
kickbokscombinaties	4		gestrekte armklemmen	4	
andere vuist- of openhandtechnieken	4		gebogen armklemmen	4	
close combat combinaties	2		beenklemmen		
heupworpen	3		nekklemmen		
beenworpen	3		verwurgingen met gi	4	
hand- en schouderworpen	3		verwurgingen zonder gi	4	
offerworpen	3				

### GUARD

rechtstaan	3	
kantelen	3	
submissies	3	
passeren	3	

### SIDE CONTROL / KOB

houdgrepen	3	
bevrijdingen	3	
submissies	3	

### MOUNT

houdgrepen	3	
bevrijdingen	3	
submissies	3	

### BACKMOUNT / TURTLE

aanvallen	3	
verdedigingen	3	

### RANDORI CONTACT

bevrijdingen	1 x 2'	
worpen & neerhalingen	1 x 2'	
klemmen	1 x 2'	
controletechnieken		
wapens		
close combat		
freestyle	1 x 2'	

### SPARRING

semi-contact sparring	1 x 2'	
fight simulation sparring	1 x 2'	
submission grappling	1 x 5'	
no gi street sparring		

柔術



**GROENE GORDEL - 3de KYU**

**SOLO-OEFENINGEN**

basis voetenwerk (gevechtshouding)	-		achterwaartse rol	-	
achterwaartse val	-		shrimpen	-	
zijwaartse val L + R	-		bruggen	-	
voorwaartse val	-		technisch rechtstaan	-	
voorwaartse rol	-		sprawl verdediging	-	

**ZELFVERDEDIGING**

pols- en onderarmgrepen	9		nelsongreep	3	
wurging van voor	6		kledijgrepen	8	
wurging van achter	6		haargrepen	3	
duwen	4		headlock van voor / guillotinegreep	3	
staande headlock	4		boksstoten	4	
headlock op de grond	4		trappen	4	
bearhug van voor (over armen)	4		stokaanval	4	
bearhug van voor (onder armen)	4		mesaanval	4	
bearhug van achter (over armen)	4		bedreiging met pistool		
bearhug van achter (onder armen)	4		andere wapens		

**VARIA**

bokscombinaties	6		pols- of vingerklemmen	6	
kickbokscombinaties	6		gestrekte armklemmen	6	
andere vuist- of openhandtechnieken	6		gebogen armklemmen	6	
close combat combinaties	4		beenklemmen		
heupworpen	4		nekklemmen		
beenworpen	4		verwurgingen met gi	6	
hand- en schouderworpen	4		verwurgingen zonder gi	6	
offerworpen	4				

**GUARD**

rechtstaan	4	
kantelen	4	
submissies	4	
passeren	4	

**SIDE CONTROL / KOB**

houdgrepen	4	
bevrijdingen	4	
submissies	4	

**MOUNT**

houdgrepen	4	
bevrijdingen	4	
submissies	4	

**BACKMOUNT / TURTLE**

aanvallen	4	
verdedigingen	4	

**RANDORI CONTACT**

bevrijdingen	1 x 2'	
worpen & neerhalingen	1 x 2'	
klemmen	1 x 2'	
controletechnieken	1 x 2'	
wapens		
close combat		
freestyle	1 x 2'	

**SPARRING**

semi-contact sparring	1 x 2'	
fight simulation sparring	1 x 2'	
submission grappling	2 x 5'	
no gi street sparring	1 x 5'	

柔術



## BLAUWE GORDEL - 2de KYU

### SOLO-OEFENINGEN

basis voetenwerk (gevechtshouding)	-		achterwaartse rol	-	
achterwaartse val	-		shrimpen	-	
zijwaartse val L + R	-		bruggen	-	
voorwaartse val	-		technisch rechtstaan	-	
voorwaartse rol	-		sprawl verdediging	-	

### ZELFVERDEDIGING

pols- en onderarmgrepen	10		nelsongreep	4	
wurging van voor	7		kledijgrepen	10	
wurging van achter	7		haargrepen	4	
duwen	5		headlock van voor / guillotinegreep	4	
staande headlock	5		boksstoten	5	
headlock op de grond	5		trappen	5	
bearhug van voor (over armen)	5		stokaanval	6	
bearhug van voor (onder armen)	5		mesaanval	6	
bearhug van achter (over armen)	5		bedreiging met pistool	4	
bearhug van achter (onder armen)	5		andere wapens	4	

### VARIA

bokscombinaties	8		pols- of vingerklemmen	8	
kickbokscombinaties	8		gestrekte armklemmen	8	
andere vuist- of openhandtechnieken	8		gebogen armklemmen	8	
close combat combinaties	5		beenklemmen	2	
heupworpen	5		nekklemmen	1	
beenworpen	5		verwurgingen met gi	8	
hand- en schouderworpen	5		verwurgingen zonder gi	8	
offerworpen	5				

### GUARD

rechtstaan	5	
kantelen	5	
submissies	5	
passeren	5	

### SIDE CONTROL / KOB

houdgrepen	5	
bevrijdingen	5	
submissies	5	

### MOUNT

houdgrepen	5	
bevrijdingen	5	
submissies	5	

### BACKMOUNT / TURTLE

aanvallen	5	
verdedigingen	5	

### RANDORI CONTACT

bevrijdingen	1 x 2'	
worpen & neerhalingen	1 x 2'	
klemmen	1 x 2'	
controletechnieken	1 x 2'	
wapens OF close combat	1 x 2'	
freestyle	2 x 2'	

### SPARRING

semi-contact sparring	2 x 2'	
fight simulation sparring	2 x 2'	
submission grappling	3 x 5'	
no gi street sparring	1 x 5'	

柔術



## BRUINE GORDEL - 1ste KYU

### SOLO-OEFENINGEN

basis voetenwerk (gevechtshouding)	-		achterwaartse rol	-	
achterwaartse val	-		shrimpen	-	
zijwaartse val L + R	-		bruggen	-	
voorwaartse val	-		technisch rechtstaan	-	
voorwaartse rol	-		sprawl verdediging	-	

### ZELFVERDEDIGING

pols- en onderarmgrepen	10		nelsongreep	5	
wurging van voor	8		kledijgrepen	10	
wurging van achter	8		haargrepen	5	
duwen	6		headlock van voor / guillotinegreep	5	
staande headlock	6		boksstoten	6	
headlock op de grond	6		trappen	6	
bearhug van voor (over armen)	6		stokaanval	8	
bearhug van voor (onder armen)	6		mesaanval	8	
bearhug van achter (over armen)	6		bedreiging met pistool	6	
bearhug van achter (onder armen)	6		andere wapens	6	

### VARIA

bokscombinaties	10		pols- of vingerklemmen	10	
kickbokscombinaties	10		gestrekte armklemmen	10	
andere vuist- of openhandtechnieken	10		gebogen armklemmen	10	
close combat combinaties	6		beenklemmen	4	
heupworpen	6		nekklemmen	2	
beenworpen	6		verwurgingen met gi	10	
hand- en schouderworpen	6		verwurgingen zonder gi	10	
offerworpen	6				

### GUARD

rechtstaan	6	
kantelen	6	
submissies	6	
passeren	6	

### SIDE CONTROL / KOB

houdgrepen	6	
bevrijdingen	6	
submissies	6	

### MOUNT

houdgrepen	6	
bevrijdingen	6	
submissies	6	

### BACKMOUNT / TURTLE

aanvallen	6	
verdedigingen	6	

### RANDORI CONTACT

bevrijdingen	1 x 2'	
worpen & neerhalingen	1 x 2'	
klemmen	1 x 2'	
controletechnieken	1 x 2'	
wapens	1 x 2'	
close combat	1 x 2'	
freestyle	2 x 2'	

### SPARRING

semi-contact sparring	2 x 2'	
fight simulation sparring	2 x 2'	
submission grappling	3 x 5'	
no gi street sparring	2 x 5'	

柔術

