

LEERSTOF 5é KYU GEEL.

- TOUWSPRINGEN 2 MIN MET TEMPOVERSNELLINGEN.
- BASISSTAND: STATISCH EN IN BEWEGING IN ALLE RICHTINGEN.
- LINKS DIRECTE NAAR HOOFD /LICHAAM.



- RECHTS DIRECTE NAAR HOOFD /LICHAAM.



- LINKSE/RECHTSE HOEK NAAR HET HOOFD.



- AFVALTRAP



- VOORWAARTSE TRAP



- MIDDLE KICK LINKS



- MIDDLE KICK RECHTS



- LOWKICK LINKS



- LOWKICK RECHTS



BLOKKERINGEN.

- LINKSE EN RECHTSE STOTEN NAAR HOOFD/LICHAAM .
- MIDDLEKICK L/R BLOKKEN
- LOWKICK L/R BLOKKEN

COMBINATIES.

- STOTEN : 2 SERIES VAN MINIMUM 3 STOTEN.
- STOTEN & TRAPPEN: 3 SERIES VAN MINIMUM 3 TECHNIEKEN.

SPARREN.

- 2X2 BOKSEN
- 2X2 KICKBOKSEN

VALBREKEN.

- VOORWAARTSE KOPROL (MAE UKEMI)
- ACHTERWAARTSE KOPROL (USHIRO UKEMI)
- ZIJWAARTSE VAL (YOKO UKEMI)
- DEFENSE (SPRAWL)

POSITIES.

- SIDE MOUNT



- FULL MOUNT



- HALF GUARD



- FULL GUARD



- BACK MOUNT



- NOORD – SOUTH.



KLEMMEN.

- JUJI GATAME.



- UDE GARAMI.



- HEELHOLD 1.



- HEELHOLD 2



LEERSTOF 4é KYU ORANJE

- MINIMUM 6 MAANDEN 5é KYU.
- LINKSE /RECHTSE BODYSHOT NAAR LICHAAM
- L/R OPSTOOT



- L/R KNIE NAAR LICHAAM ZONDER CLINCH



- **BLOKKERINGEN.**

- L/R HOEKEN NAAR HOOFD KUNNEN BLOKKEN.
- KNIEËN KUNNEN BLOKKEN MET OF ZONDER CLINCH.
- HOGE TRAP BLOKKEN
- VOORWAARTSE TRAP PAREREN OF BLOKKEN

- **OVERNAMETECHNIEKEN.**

- OP L/R NAAR HOOFD

- OP VOORWAARTSE TRAP
- OP MIDDLE TRAP
- **COMBINATIES.**
 - VIER COMBINATIES MET MINIMUM DRIE EN MAX VIJF TECHNIEKEN.
- **WORPEN.**
- **UKI GOSHI**



- **O SOTO GARI**



- **GRONDWERK.**
 - JUJI GATAME + 2 VARATIES
 - UDE GARAMI + 2 VARIATIES
 - HEELHOLD 1 & 2 VANUIT HALFGUARD POSITIE
- **SPARREN.**
 - 2X2 MIN THAI
 - 2X2 MIN WORSTELLEN ZONDER STOTEN

LEERSTOF 3é KYU GROEN

- MINIMUM 7 MAANDEN 4é KYU.
- SPINNING BACK FIST.



- L-L-R-LH-R
- L-RH-LOPS//R-LH-ROPS
- L-LLICH-R-LH
- L-RLICH-LH
- GESPRONGEN KNIE NAAR LICHAAM/HOOFD ZONDER CLINCH
- **OVERNAMES:**
 - OP LOWKICK L/R : 2 TECHNIEKEN GEVOLGD MET SHOOT
 - OP KNIE NAAR LICHAAM , MET OF ZONDER CLINCH EINDIGEND MET WORP
- **COMBINATIES.**
 - 5 COMBINATIES VAN VIJF TECHNIEKEN.
- **GRONDWERK.**
 - SCHAKELEN TUSSEN POSITIES
 - TWEE TECHNIEKEN OM DE GUARD TE VERBREKEN EN TE PASSEREN
 - DRIE OMKEERTECHNIEKEN VANUIT GUARD, TORI OP RUG
 - TWEE OMKEERTECHNIEKEN , UKE IN FULL MOUNT
 - HADAKA JIME + TWEE VARATIES

- TOEHOLD + 1 VARIATIE

- **WORPEN.**

- SUIQUI NAGE
- KO SOTO GAKE
- SINGLE LEG TAKE DOWN
- DOUBLE LEG TAKE DOWN
- IPPON SEOI NAGE

- **SPARREN.**

- 3X3 SPARREN.
- 1X 5 MIN WORSTELLEN MET STOTEN NAAR LICHAAM

LEERSTOF 2é KYU BLAUW

- MINIMUM 8 MAANDEN 3é KYU.
- KENNIS VAN ALLE VOORGAANDE EXAMENS
- 5 COMBINATIES VAN VIJF TECHNIEKEN.
- DRIE AANVALLEN KUNNEN BLOKKEN, COUNTEREN EN AFWERKEN MET KLEM, WURGING .
- SANKAKU JIME (TRIANGLE CHOKE) + 3 VARIATIES
- JUJI GATAME + 5 VARIATIES
- UDE GARAMI + 3 VARIATIES
- LEGLOCK/KNEEBAR + 3VARIATIES
- TWEE TECHNIEKEN EINDIGEND OP HEELHOLD 1 & 2
- DRIE COMBINATIES EINDIGEND OP GROND MET KLEM OF WURGING.
- ESCAPES FROM MOUNT, SIDE, HALF GUARD, GUARD, BACK MOUNT
- SPARREN:
 - 3X3 MIN THAI/GRAPPLING TEGEN VERSCHILLENDE TEGENSTANDERS
 - 1 X5 MIN MMA

LEERSTOF 1é KYU BRUIN

- MINIMUM 9 MAANDEN 2 é KYU.
- KENNIS VAN ALLE VOORGAANDE EXAMENS
- WOPEN:
 - SINGLE LEG TAKE DOWN + UITLEGGEN VAN BELANGRIJKE PUNTEN
 - DOUBLE LEG TAKE DOWN + UITLEGGEN VAN BELANGRIJKE PUNTEN
 - IPPON SEOI NAGE
 - SUIQUI NAGE

- UKI GOSHI
 - O GOSHI
 - HARAI GOSHI
 - O UCHI GARI
 - KO UCHI GARI
 - O SOTO GARI
- VERDEDIGING TEGEN STOTEN VANUIT DE GUARD/MOUNT
 - VIJF COMBINATIES EINDIGEND OP GROND MET KLEM OF WURGING.
 - 2 ESCAPES FROM MOUNT, SIDE, HALF GUARD, GUARD, BACK MOUNT
 - SPARREN:
 - 5 X 3 MIN THAI/GRAPPLING TEGEN VERSCHILLENDE TEGENSTANDERS
 - 1 X 5 MIN MMA
 - EEN LES MMA VOORBEREIDEN EN DEZE LES GEVEN ALS EXAMEN MET HULP VAN HOOFDTRAINER.

LEERSTOF 1é DAN ZWART

- MINIMUM 12 MAANDEN 1 é KYU OF 5 OVERWINNINGEN IN A KLASSE.
- KENNIS VAN ALLE VOORGAANDE EXAMENS.
- VIJF VERSCHILLENDE COMBINATIES BESTAANDE UIT MIN 3 EN MAX 5 TECHNIEKEN.
- VIJF VERSCHILLENDE OVERNAMETECHNIEKEN, BESTAANDE UIT MIN 2 EN MAX 3 TECHNIEKEN.
- VIJF VERSCHILLENDE TECHNIEKEN EINDIGEND OP GROND.
- VIER TECHNIEKEN VAN STAANDE POSITIE NAAR GROND GEVOLGD DOOR VIER VERSCHILLENDE KLEMMEN OF TWEE VERSCHILLENDE WURGINGEN.
- GRONDWERK TORI OP RUG:
 - GUARD
 - VIER POSITIEWISSELS, MAG OVERNAME ZIJN

- VIJF KLEMMEN
 - HALFGUARD
 - TWEE ESCAPES EN EEN KLEM
 - MOUNT
 - DRIE ESCAPES
 - SIDE
 - TWEE ESCAPES
 - BACKMOUNT
 - TORI IN 4. STEUN : 1 ESCAPE
 - TORI IN 4. STEUN: N-Z POSITIE: 1 ESCAPE
- GRONDWERK UKE OP RUG:
 - GUARD
 - DRIE PASSEERTECHNIEKEN
 - HALFGUARD
 - DRIE PASEERTECHNIEKEN
 - VIJF BEENKLEMMEN
 - MOUNT
 - DRIE ARMKLEMMEN
 - TWEE VERWURGINGEN
 - SIDE
 - TWEE PASSEERTECHNIEKEN NAAR MOUNT
 - TWEE PASSEERTECHNIEKEN NAAR ANDERE SIDE
 - TWEE BEENKLEMMEN
 - VIER ARMKLEMMEN
- TIJDENS HET UITVOEREN WORDT ER GELET OP :
 - DYNAMISCHE UITVOERING
 - CONTROLE OVER TEGENSTANDER

- LOGISCH INZICHT
 - ALLE TECHNIEKEN MOETEN TECHNISCH EN GECONTROLEERD UITGEVOERD WORDEN.
- SPARREN.
 - 3X3 MIN MMA
 - OF MINIMUM DRIE MMA PARTIJEN GEDRAAID HEBBEN.