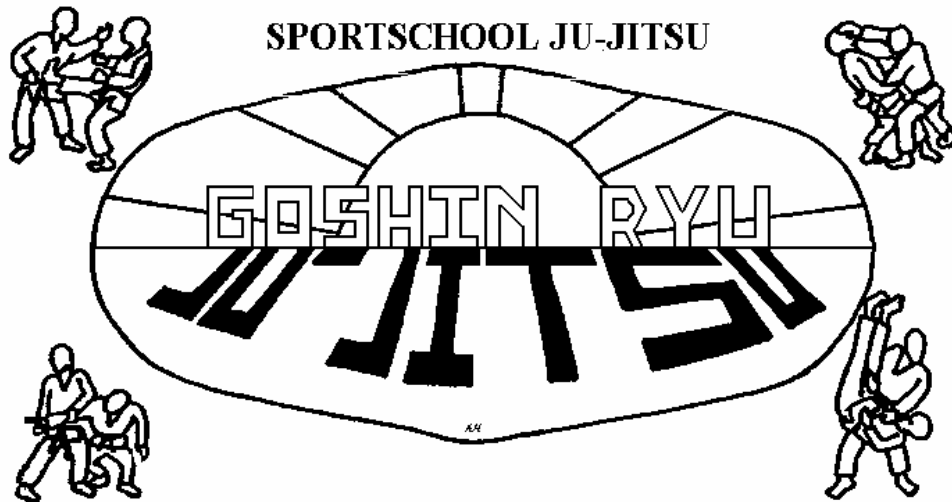


**GOSHIN RYU HASSELT**



**JEUGDPROGRAMMA**

## **JEUGDPROGRAMMA**

In volgende brochure worden enkel de aanvallen vermeld. Bij de meeste oefeningen worden pagina's vermeld: die komen overeen met de pagina's in het boek ju-jitsu-do (4<sup>e</sup> druk), waar deze oefeningen in detail worden uitgelegd.

### **WACHTTIJDEN**

Wit 1 <sup>e</sup> lint	: na 2 maanden (min 10 lessen)
Wit 2 <sup>e</sup> lint	: 3 maanden na wit 1 <sup>e</sup> lint
Wit 3 <sup>e</sup> lint	: 3 maanden na wit 2 <sup>e</sup> lint
Geel	: 3 maanden na wit 3 <sup>e</sup> lint
Geel 1 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na geel
Geel 2 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na geel 1 <sup>e</sup> lint
Geel 3 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na geel 2 <sup>e</sup> lint
Oranje	: 4 maanden na geel 3 <sup>e</sup> lint
Oranje 1 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na oranje
Oranje 2 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na oranje 1 <sup>e</sup> lint
Oranje 3 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na oranje 2 <sup>e</sup> lint
Oranje 4 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na oranje 3 <sup>e</sup> lint
Groen	: 4 maanden na oranje 4 <sup>e</sup> lint
Groen 1 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na groen
Groen 2 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na groen 1 <sup>e</sup> lint
Groen 3 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na groen 2 <sup>e</sup> lint
Groen 4 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na groen 3 <sup>e</sup> lint
Blauw	: 4 maanden na groen 4 <sup>e</sup> lint
Blauw 1 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na blauw
Blauw 2 <sup>e</sup> lint	: 4 maanden na blauw 1 <sup>e</sup> lint
Bruin	: 4 maanden na blauw 2 <sup>e</sup> lint



## **Wit 3e lint**

- + Alle vallen rechtstaand in beweging
- + Voorarmgrepen:     - 2 handen boven {p 66}
  - 1e hand boven 2e hand onder {p 67}
  - 1e hand onder 2e hand boven {p 68}
- + Wurgingen:     - voorwaarts {p69}
  - zijwaarts {p70}
  - achterwaarts {p71}
- + Omstrengeling langs voor onder de armen {+/- p 72}
- + Aanval om de armen:     - laag {p 73}
  - hoog {p 74}
- + Aanval om het hoofd (2 technieken) {p 79-80}
- + Kraaggreep (2 technieken) {p 81-82}
- + Reversgreep {p 83}

---

## **Geel**

- + Achterwaarts rollen
- + Omstrengeling langs achter: - armen vrij {p75}
  - onder de ellebogen {p76}
  - boven de ellebogen {p77}
- + Grond oefeningen ruglig:     - overzittend {p85}
  - tussen de benen {p86}
- + Grond oefeningen buiklig (2 technieken) {p87-88}
- + Grondgevecht en schoudertikken

## **Geel 1e lint**

- + Uit de revers vallen en ophouden {+/- p 51}
- + Polsgreep van opzij: - duwen {+/- p 103 : uitvoering zonder klem}  
- trekken {+/- p 104 : uitvoering zoner klem }
- + Gekruiste polsgreep {+/- p 106 : uitvoering zonde klem }
- + Reversgreep {+/- p109}
- + bevrijding uit nierschaar {p89}
- + Oi-Zuki en Mae-geri (slagtechniek en voorwaartse trap) {p 201-202}
- + Basis O-soto-gari (buitenwaartse veeg) {p 154}

---

## **Geel 2e lint**

- + Over een hindernis vallen
- + Grondtechnieken: 3 van opzij (geen klem){p125-126-129}
- + Gekruiste polsgreep: - trekkend (2 technieken){p185-186}  
- duwend {p187}
- + 2 polsen {p188}
- + Basis gyaku-zuki (tegengesteld slaan) {p201}
- + Basis fumikomi (zijwaartse trap, laag) {p222}
- + Basis o-goshi (heupworp) {p155}

## **Geel 3e lint**

- + Uit de hand vallen
  - + Zijwaarts rollen {p 49}
  - + Omstrengeling langs voor en oplichten {p173}
  - + Grondtechnieken (3 technieken) {p180}
  - + 2 revers vastgrijpen {p190}
  - + 2 polsen langs achter (3 technieken){p90-91}
  - + Zijwaartse wurging {p116}
  - + Basis Kizame-zuki (slag met de voorste hand) { p 201}
  - + Basis Mawashi-geri (cirkeltrap) {p 204}
  - + Basis Ippon-seoi-nage (schouderworp) {p154}
- 

## **Oranje**

- + 2 polsen langs achter {p 91}
- + Rond de keel + 1 hand, langs achter grijpen (zonder klem) {p149}
- + Buitenwippen (kraag + hand) (zonder klem) {p 150}
- + Yoko geri (zijwaartse trap) {p 203}
- + Karatetechnieken vorderend
- + Judorandori + grondgevecht
- + afstandsgevecht

## **Oranje 1e lint**

- + Aanval om het middel langs achter {p226}
  - + Rechte polsgreep {p157}
  - + Aanval op arm met twee handen {p158}
  - + Aanval om het hoofd {p159}
  - + Aanval om de armen langs voor (2 technieken) {+/- p160-161}
  - + Aanval om de armen langs achter {p162}
  - + Buitenwaartse vegen ( 2 technieken )
  - + Karatetechnieken: - uraken (zweepslag) {p218}  
- tettsui (hamervuist)
- 

## **Oranje 2e lint**

- + Aanval van voren om het hoofd {p168}
- + Reversgreep {p171}
- + Afweer op kopstoot {p172}
- + Reversgreep met boksstoot {p174-175}
- + Wurging met de voorarm langs achter (4 technieken) {p163 tot166}
- + Ushiro Geri (achterwaartse trap) {p 205}
- + Binnenwaartse vegen (2 technieken) {p154 – 155}

### **Oranje 3e lint**

- + Afweer van boksstoot (2 technieken){p177,p178}
- + Afweer van trap (2 technieken) {p181-182}
- + Afweer van knie- en kopstoot (2 technieken){p183-184}
- + Aanval van voren om het hoofd {p167}
- + Nelsongreep {p169}
- + Afweer van boksstoot {p176}
- + Ura-mawashi geri (omgekeerde cirkeltrap)
- + Morote-gari (benen onderuit trekken) {p 156}
- + Tai Otoshi (over het been werpen)

-----

### **Oranje 4<sup>e</sup> lint**

- + Polsgreep van opzij (2 technieken) {p103-104}
- + Gekruiste polsgreep {p105-106}
- + Grondtechnieken {p127-128}
- + Afweer van bedreiging met vuist {p133}
- + Wurgingen tegen de muur {p134-135}
- + Handgreep {p101}
- + 2 polsen grijpen {p108}
- + Combinaties met karatetechnieken {p206 tot 214}
- + Sukui nage (worp met de hand) {p 156}



## **Groen 2e lint**

- + Kraaggreep langs achter gevolgd door klem (2 technieken) {p131-132}
- + Dubbele reversgreep gevolgd door worp {p189}
- + Gekruiste polsgreep gevolgd door klem (4 technieken) {p140 tot 143}
- + Sutemi (offerworpen)
  - Tomoe-nage (voet in de lies; overwerpen met ruglig)
  - Kani-waza (schaar)
  - Yoko-wakari (met de hand tegen de buik, zw val voor de aanvaller)
- + Karate: afweren: - Gedan barai {p199}
- Uchi barai (tegengesteld gedan barai)

-----

## **Groen 3e lint**

- + Rechte polsgreep gevolgd door klem (6 technieken) {p136 tot 139}
- + Dubbele polsgreep gevolgd door klem (2 technieken) {p144 + 255}
- + Wurgingen {p241 tot 246}
- + Aanvaller op de buik draaien {p251 tot 254}

## **Groen 4e lint**

- + Aanval op beide mouwen {p147}
- + 2 polsen langs achter {p145}
- + 2 polsen langs achter met samendrukken {p146}
- + Mouwen grijpen langs achter {p148}
- + Voorarmwurging met polsgreep langs achter {p149}
- + Buitenduwen met de kraag en polsgreep langs achter {p150}
- + Opleidingsgrepen {p232 tot 239}
- + Ju-jitsuhoudgrepen {p247 tot 250}

-----

## **Blauw**

- + Openhandtechnieken {p216-217}
- + Elleboogstoten {p219}
- + Kniestoten {p220}
- + Kopstoten {p221}
- + Nabijtechnieken {p223 tot 230}

## **Blauw 1<sup>e</sup> lint**

- + Programma wapens: - verdediging tegen stok {p 263 tot 269}  
- verdediging tegen stoelaanval {p 289 tot 293}
- + Vegen bij afstandsgevecht {p192-193}

-----

## **Blauw 2<sup>e</sup> lint**

- + Programma wapens: - verdediging tegen mes {p 270 tot 281}  
- verdediging tegen pistool {p 282 tot 288}  
- verdediging tegen geweer {p 294 – 295}

-----

## **Bruin**

- + Programma combinaties {p296 – 308}