

## Tomonokai jeugd

Opgesteld door Leon en Etienne – 8 <sup>ste</sup> Dan V.J.J.F			
Ju-jitsuprogramma voor jongeren van 6 t.e.m. 13 jaar volgens het boek van Tomonokai.			
<b>Wit : 6<sup>de</sup> Kyu</b>	<b>Boek : deel 1, blz.</b>	<b>Geel : 5<sup>de</sup> Kyu</b>	<b>Boek : deel 2, blz.</b>
1 <sup>ste</sup> lintje	8 tot 12	1 <sup>ste</sup> lintje	1 tot 6
2 <sup>de</sup> lintje	13 tot 16	2 <sup>de</sup> lintje	7 tot 13
3 <sup>de</sup> lintje	17 tot 21	3 <sup>de</sup> lintje	14 tot 19
4 <sup>de</sup> lintje	22 tot 26	4 <sup>de</sup> lintje	20 tot 25
5 <sup>de</sup> lintje	27 tot 29	5 <sup>de</sup> lintje	26 tot 32
<b>Gordel : 10 grepen uit wit (trainer kiest)</b> inzicht in tai-sabaki achterwaartse val groeten gordel knopen worp: o-soto-gari		<b>Gordel : 10 grepen uit geel (trainer kiest)</b> platte val op de handen tai-sabaki blz. 4 & 5 van wit worp: o-goshi programma wit sneller	
<b>Oranje : 4<sup>de</sup> Kyu</b>	<b>Boek : deel 3, blz.</b>	<b>Groen : 3<sup>de</sup> Kyu (min. 11j.)</b>	<b>Boek : deel 4, blz.</b>
1 <sup>ste</sup> lintje	1 tot 6	1 <sup>ste</sup> lintje	1 tot 7
2 <sup>de</sup> lintje	7 tot 11	2 <sup>de</sup> lintje	8 tot 15
3 <sup>de</sup> lintje	12 tot 19	3 <sup>de</sup> lintje	16 tot 22
4 <sup>de</sup> lintje	20 tot 25	4 <sup>de</sup> lintje	23 tot 28
5 <sup>de</sup> lintje	26 tot 32	5 <sup>de</sup> lintje	29 tot 34
<b>Gordel : 10 grepen uit oranje (trainer kiest)</b> achter-, zij- en voorwaartse val 3 Japanse benamingen worp: ippon-seoi-nage programma geel sneller		<b>Gordel : programma zoals Seniors (zie uithangbord dojo of website)</b> 1 <sup>ste</sup> serie ju-jitsu-do-kata zonder ceremonie enkele grepen vorige gordels worp: tai-otoshi	
<b>Blauw : 2<sup>de</sup> Kyu</b>	<b>Boek : deel 5, blz.</b>		
1 <sup>ste</sup> lintje	1 tot 9 + atemi's blz. 6 & 7 deel 1		
2 <sup>de</sup> lintje	10 tot 18		
3 <sup>de</sup> lintje	19 tot 27		
4 <sup>de</sup> lintje	28 tot 35		
5 <sup>de</sup> lintje	36 tot 45		
<p><b>Bij de toets zullen regelmatig testen gedaan worden van de vorige lintjes voor men aan het volgende lintje begint!</b></p>			
<p>Toelating tot toetsen mits regelmatig trainen !                      Beleefdheid tegen trainers en partners, discipline !!!</p>			
<p><b>ALS MEN 14 JAAR IS GEWORDEN KAN MEN OVERSCHAKELEN NAAR DE AVONDTRAININGEN.</b></p>			
<p><b>VOLHOUDEN GEEFT RESULTAAT !!!</b></p>			