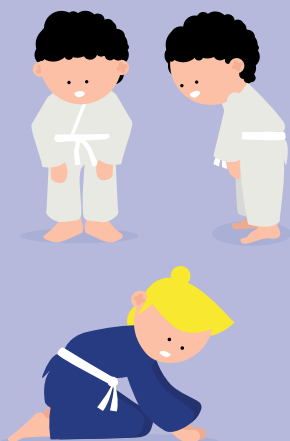
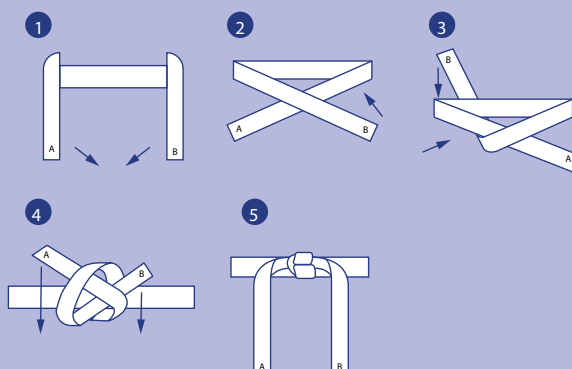


DE EERSTE STAPPEN OP DE MAT



REI (GROETEN)

GEKNIELD EN UIT STAND



OBI

GORDELKNOPEN

NOTITIES

EERST GOED LEREN BEWEGEN



VANGEN EN WERPEN



TRAPPEN



HEFFEN EN DRAGEN



WANDELEN EN LOPEN



BALANCEREN



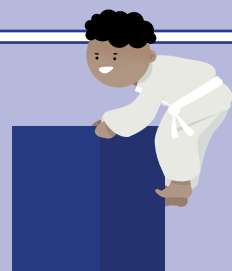
SPRINGEN EN LANDEN



SLUIPEN EN KRUIPEN



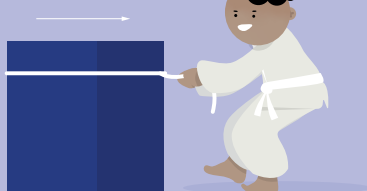
ROLLEN EN DRAAIEN



**KLIMMEN EN
KLAUTEREN**



DUWEN



TREKKEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



SHIZEN-HONTAI

NORMALE HOUDING



JIGOTAI

VERDEDIGENDE HOUDING



MIGI-SHIZENTAI

NORMALE RECHTSE HOUDING



HIDARI-SHIZENTAI

NORMALE LINKSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI

ALLE RICHTINGEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



KUMIKATA

KLASSIEKE GREEP



MINIMUM

MAXIMUM

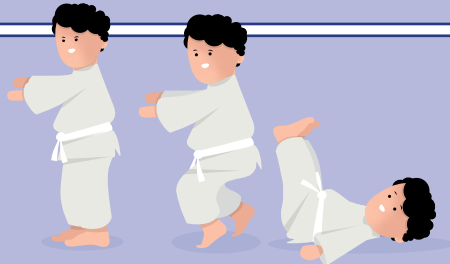
KUMIKATA-HIKITE

TREKKENDE HAND



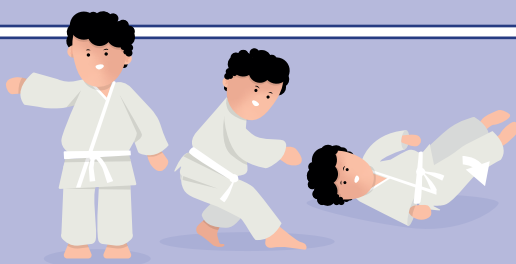
KUMIKATA-TSURITE

LIFTENDE HAND



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

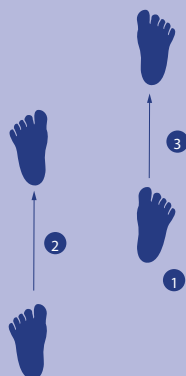


YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



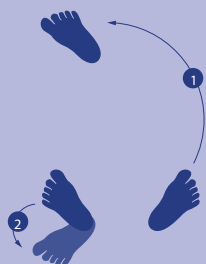
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



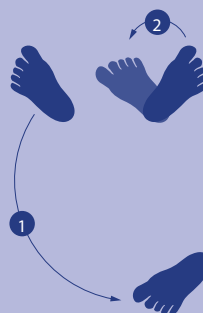
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



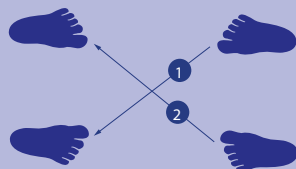
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



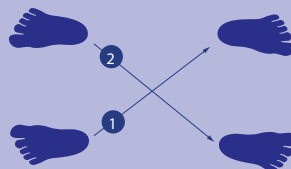
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN

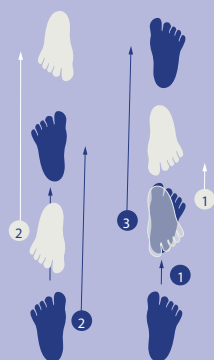


USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

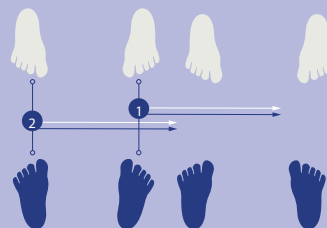
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI MET PARTNER

GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS

BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



TSUGI-ASHI MET PARTNER

BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER

90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER

90° VOORWAARTS DRAAIEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



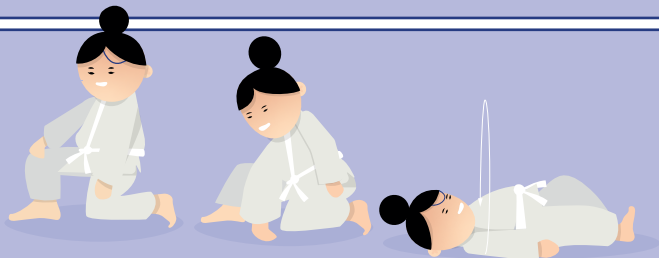
KYOSHI

AANVALSHOUDING



AOMUKE

VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



VIERPUNTENSTEUN

GESLOTEN - VERDEDIGEND



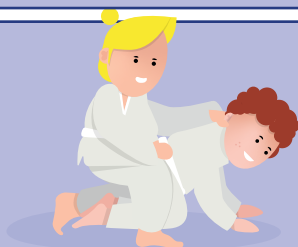
VIERPUNTENSTEUN

OPEN - AANVALLEND



AANVAL EN VERDEDIGING

TORI AAN ZIJKANT UKE



AANVAL EN VERDEDIGING

TORI ACHTER UKE



AANVAL EN VERDEDIGING

TORI VOOR UKE

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



YOKO-EBI

ZIJWAARTS VERPLAATSEN OP DE RUG

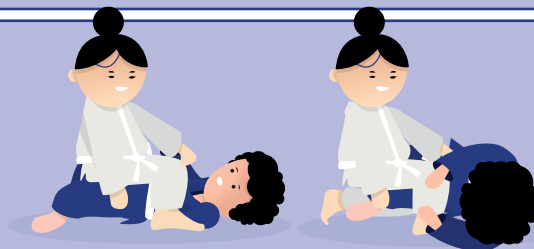


USHIRO-EBI

ACHTERWAARTS VERPLAATSEN OP DE RUG



YOKO-EBI MET PARTNER



USHIRO-EBI MET PARTNER



MAE-EBI MET PARTNER



AANVAL EN VERDEDIGING

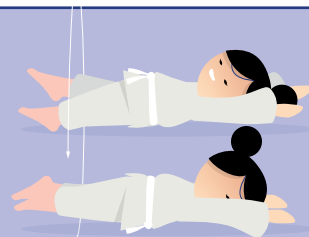
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE BENEN

NOTITIES

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



SCHOMMELEN



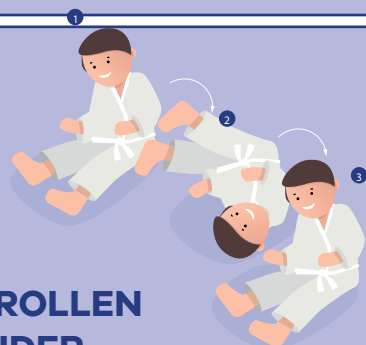
ZIJWAARTS ROLLEN



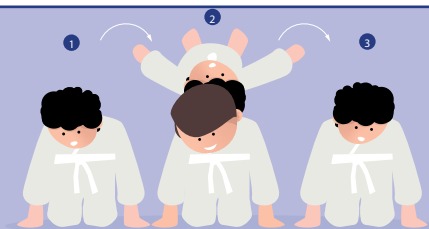
KOPROL



ZWEEFROL



**ZIJWAARTS ROLLEN
OVER SCHOUDER**



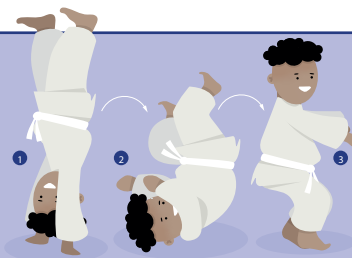
ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE

NOTITIES

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



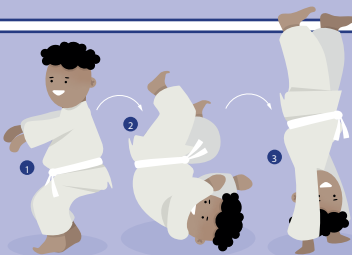
KOPSTAND EN HANDENSTAND



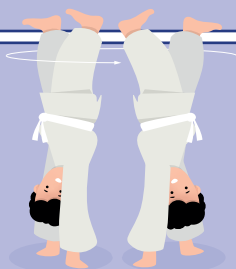
HANDENSTAND MET DOORROLLEN



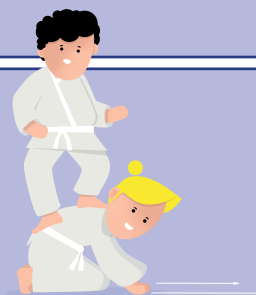
ACHTERWAARTSE (SCHOUDE)ROL



OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



HANDENSTAND MET WENDEN



SURFPLANK

NOTITIES

5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Verplaatsen
- ☐ Hindernis - Uke vierpuntensteun
- ☐ Hindernis - Uke buik, rollend



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpuntensteun



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL LINKS EN RECHTS

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Met partner



O-GOSHI

GROTE HEUP

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval tori op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpuntensteun



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Aanval - steunvoet al naast uke, zwaaien en werpen
- ☐ Instap, zwaaien en werpen



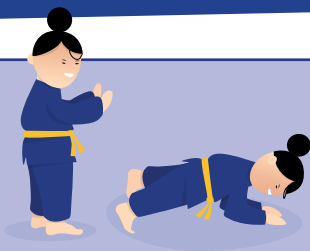
KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Schakelen vanuit yoko-shiho-gatame

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) – UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



MAE-UKEMI

VOORWAARTSE PLANKVAL

- ☐ Zittend op de knieën
- ☐ Vanuit Kyoshi



KOSHI-GURUMA

HEUPWIEL

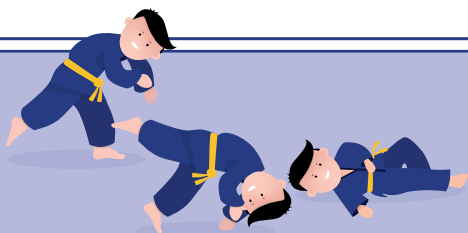
- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen in tegenrichting
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



O-UCHI-GARI

GROTE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen, uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand + verdedigen
- ☐ Werpen wanneer uke één stap zet
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing – actie/reactie



ZEMPO-KAITEN

VOORWAARTSE ROL

- ☐ Vanuit kyoshi
- ☐ Blijven liggen
- ☐ Rechtstaan
- ☐ Verplaatsen



UKI-GOSHI

DRAAIENDE HEUP

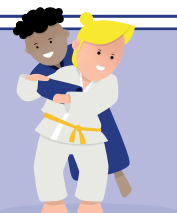
- ☐ Uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand
- ☐ Werpen na slag van uke (nage-no-kata)
- ☐ Werpen vanuit cirkelbeweging



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen vanuit stand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing
- ☐ Verdedigen



IPPON-SEOI-NAGE

ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) – UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - VERDIEPING



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

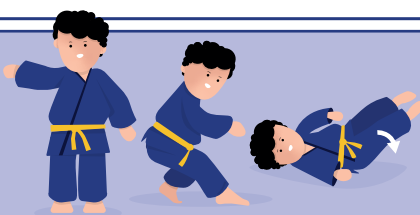
- ☐ Vallen na duw
- ☐ Hangende tori
- ☐ Bewegende hindernis
- ☐ Doorrollen naar kyoshi



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Transitie, uke wil naar de buik draaien
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar seoi-nage
- ☐ Overnemen met seoi-nage



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

- ☐ Zijwaarts verplaatsen
- ☐ Hindernis - uke vierpuntensteun



O-GOSHI

GROTE HEUP

- ☐ Transitie, uke wil naar de buik draaien
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar seoi-nage
- ☐ Overnemen met o-tsuri-goshi

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval tori op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpunkensteun



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Vanuit yoko-shiho-gatame



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval, uke op de rug
- ☐ Aanval, uke voor de benen



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Vanuit kuzure-kami-shiho-gatame
- ☐ Aanval vanuit tori vierpunkensteun

NOTITIES



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Schakelen van houdgreep naar houdgreep
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Schakelen van houdgreep naar houdgreep
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Schakelen van houdgreep naar houdgreep
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) – UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET
BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen, uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand + verdedigen
- ☐ Werpen wanneer uke één stap zet
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE
EN HEFFENDE ARMBEWEGING

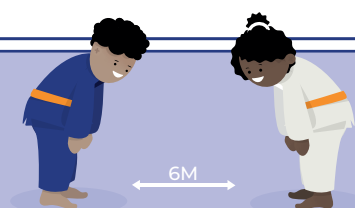
- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing
- ☐ Verdedigen

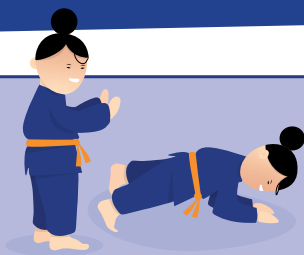


NAGE-NO-KATA

GROETCEREMONIE

NOTITIES

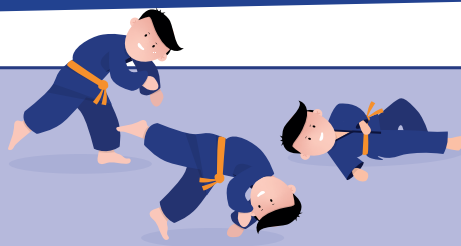
3DE KYU (GROENE GORDEL) – UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - VERDIEPING



MAE-UKEMI

VOORWAARTSE PLANKVAL

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Vallen na duw, 180° draaien



ZEMPO-KAITEN

VOORWAARTSE ROL

- ☐ Hindernis - uke ruglig
- ☐ Hoge hindernis



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar ippon-seoi-nage
- ☐ Overnemen met o-soto-gari-gaeshi



UKI-GOSHI

DRAAIENDE HEUP

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar o-tsurigoshi
- ☐ Overnemen naar o-tsurigoshi



KOSHI-GURUMA

HEUPWIEL

- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar koshi-guruma
- ☐ Overnemen met ko-tsurigoshi



IPPON-SEOI-NAGE

ÉÉN PUNT SCHOUDERWOP

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar o-uchi-gari
- ☐ Overnemen met ippon-seoi-nage (360° draaien)



O-UCHI-GARI

GROTE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie naar houdgreep (met beenbevrijding)
- ☐ Uke werpt, tori valt aan na de val
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen met koshi-guruma

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechiek 1
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



KATA-GATAME

SCHOUDER CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval tori op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpuntensteun



HADAKA-JIME

NAAKT WURGEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



OKURI-ERI-JIME

VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



KATAHA-JIME

VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

KLEMMEN IN KRUISVORM

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie na o-uchi-gari of ko-uchi-gari
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Transitie na o-uchi-gari of ko-uchi-gari
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Aanval, uke tussen de benen
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Uke werpt, tori gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Ontsnappen/bevrijden

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechiek 1
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - NAGE-WAZA - BASIS



HARAI-GOSHI

VEGENDE HEUP

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen in tegenrichting
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



UCHI-MATA

BINNENWAARTSE DIJ

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



HANE-GOSHI

GEVLEUGELDE HEUP

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen in tegenrichting
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



OKURI-ASHI-HARAI

BEIDE BENEN VEGEN

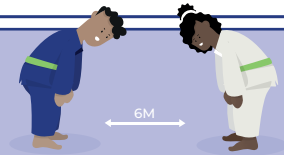
- ☐ Werpen in verplaatsing zijwaarts
- ☐ Werpen in draaibeweging
- ☐ Verdedigen



DE-ASHI-HARAI

VOORSTE VOET VEGEN

- ☐ Werpen in verplaatsing zijwaarts
- ☐ Werpen in draaibeweging
- ☐ Verdedigen



• UKI-GOSHI
• HARAI-GOSHI
• TSURIKOMI-GOSHI

NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - NAGE-WAZA - VERDIEPING



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET
BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Transitie, 2 opties
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

- ☐ Transitie naar juji-gatame
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN
HEFFENDE ARMBEWEGING

- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun - sankaku
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun - 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie naar houdgreep (met beenbevrijding)
- ☐ Uke werpt, tori valt aan na de val
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



UDE-GARAMI

ELLEBOOG VERDRAAIEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE

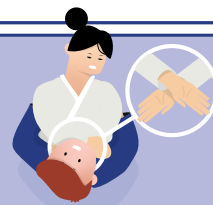
- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS

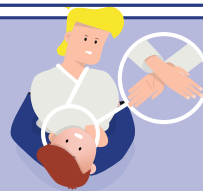
- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
- ☐ 2 verschillende posities

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KATA-GATAME

SCHOUDEUR CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie naar houdgreep na (k)o-uchi-gari
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

KLEMMEN IN KRUISVORM

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



HADAKA-JIME

NAAKT VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



OKURI-ERI-JIME

VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



KATAHA-JIME

VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

1STE KYU (BRUINE GORDEL) - NAGE-WAZA - BASIS



KATA-GURUMA

SCHOUDERWIEL

- ☐ Werpen vanuit stand
- ☐ Uitvoering nage-no-kata



TANI-OTOSHI

VAL IN DE VALLEI

- ☐ Reactie na harai-goshi
- ☐ Doorschakelen naar kesa-gatame



HIZA-GURUMA

KNIEWIEL

- ☐ Uke op beide knieën
- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



KO-SOTO-GARI

KLEINE BUITENWAARTSE MAAI

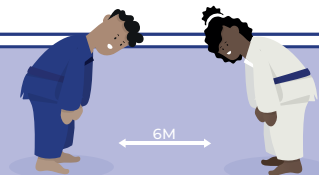
- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing zijwaarts
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts
- ☐ Verdedigen



TOMOE-NAGE

CIRKELWORP

- ☐ Actie - reactie
- ☐ Achterwaarts



- OKURI-ASHI-HARAI
- SASAE-TSURIKOMI-ASHI
- UCHI-MATA

NAGE-NO-KATA

ASHI-WAZA

NOTITIES

1STE KYU (BRUINE GORDEL) - NAGE-WAZA - VERDIEPING



HARAI-GOSHI

VEGENDE HEUP

- ☐ Transitie naar juji-gatame
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



UCHI-MATA

BINNENWAARTSE DIJ

- ☐ Beide uitvoeringen: koshi-waza en ashi-waza
- ☐ Transitie met beenbevrijding
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



HANE-GOSHI

GEVLEUGELDE HEUP

- ☐ Transitie naar juji-gatame
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



OKURI-ASHI-HARAI

BEIDE BENEN VEGEN

- ☐ Transitie naar okuri-eri-jime
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



DE-ASHI-HARAI

VOORSTE VOET VEGEN

- ☐ Transitie naar kata-te-jime
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechiek 1, 2 & 3
- ☐ Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko

NOTITIES

1STE KYU (BRUINE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

KLEMMEN MET BENEN IN DRIEHOEK

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

KLEMMEN MET BEEN CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

KLEMMEN MET BUIK CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



SODE-GURUMA-JIME

VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



SANKAKU-JIME

VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



KATATE-JIME

VERWURGEN MET ÉÉN HAND

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen

NOTITIES

1STE KYU (BRUINE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS

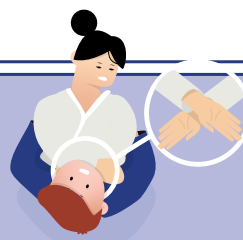
- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



UDE-GARAMI

ELLEBOOG INWIKKELEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS

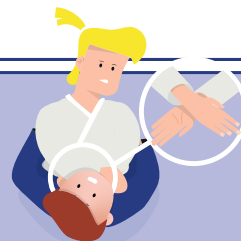
- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2
- ☐ Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko

NOTITIES