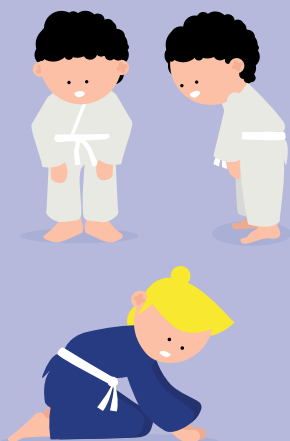
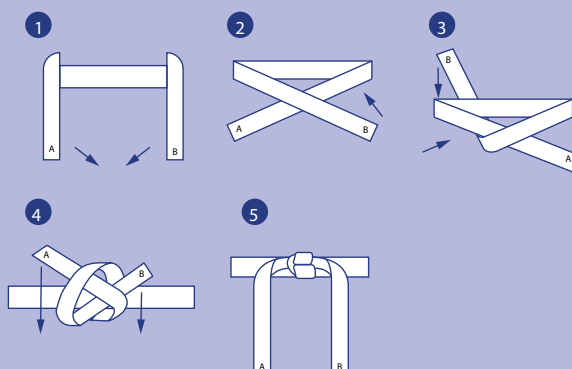


DE EERSTE STAPPEN OP DE MAT



REI (GROETEN)

GEKNIELD EN UIT STAND

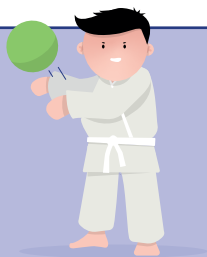


OBI

GORDELKNOPEN

NOTITIES

EERST GOED LEREN BEWEGEN



VANGEN EN WERPEN



TRAPPEN



HEFFEN EN DRAGEN



WANDELEN EN LOPEN



BALANCEREN



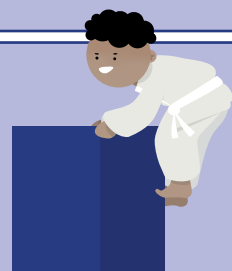
SPRINGEN EN LANDEN



SLUIPEN EN KRUIPEN



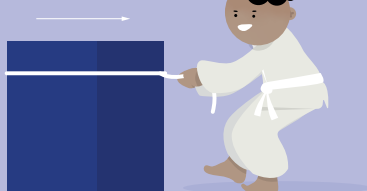
ROLLEN EN DRAAIEN



**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

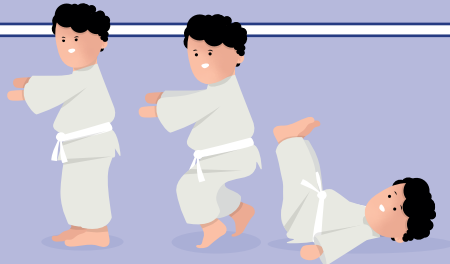
KUMIKATA-HIKITE

TREKKENDE HAND



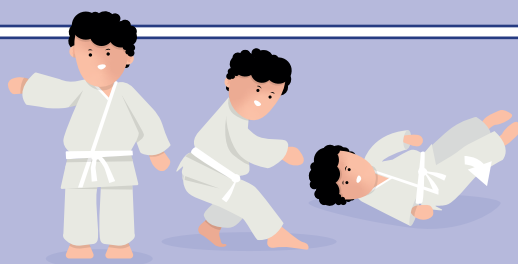
KUMIKATA-TSURITE

LIFTENDE HAND



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

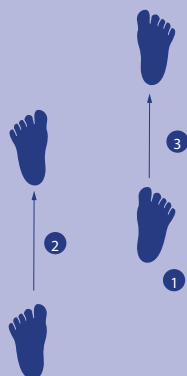


YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



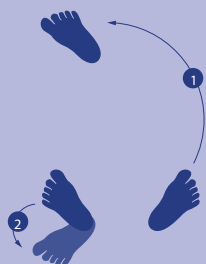
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



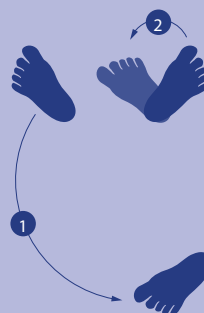
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



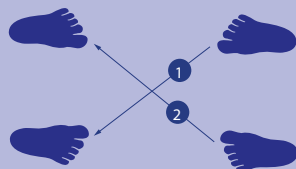
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



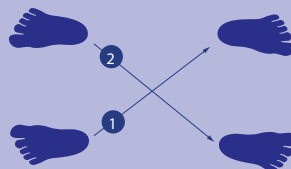
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN

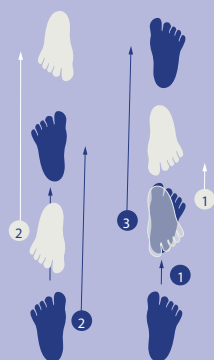


USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

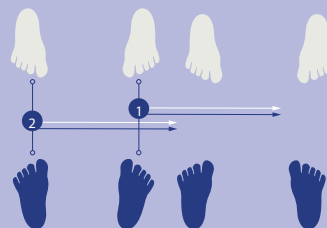
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI MET PARTNER

GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS

BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



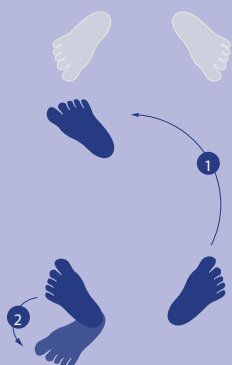
TSUGI-ASHI MET PARTNER

BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER

90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER

90° VOORWAARTS DRAAIEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



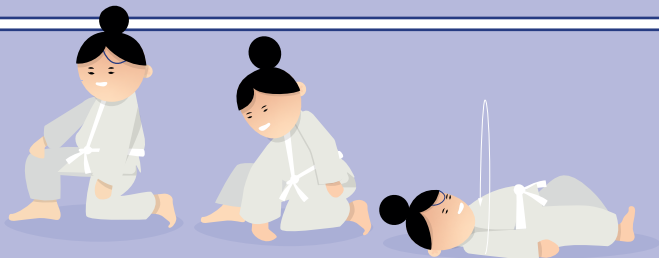
KYOSHI

AANVALSHOUDING



AOMUKE

VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



VIERPUNTENSTEUN

GESLOTEN - VERDEDIGEND



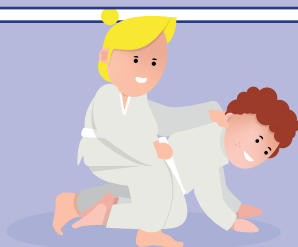
VIERPUNTENSTEUN

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

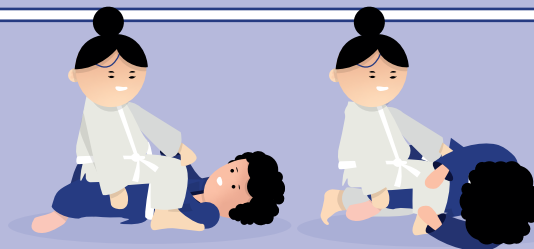


USHIRO-EBI

ACHTERWAARTS VERPLAATSEN OP DE RUG



YOKO-EBI MET PARTNER



USHIRO-EBI MET PARTNER



MAE-EBI MET PARTNER



AANVAL EN VERDEDIGING

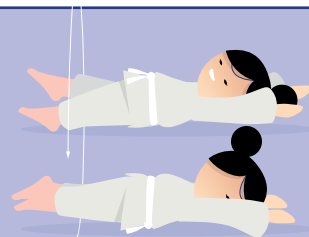
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE BENEN

NOTITIES

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



SCHOMMELEN



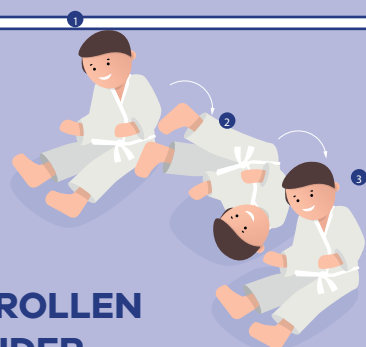
ZIJWAARTS ROLLEN



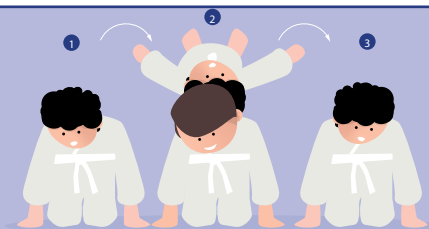
KOPROL



ZWEEFROL



**ZIJWAARTS ROLLEN
OVER SCHOUDER**



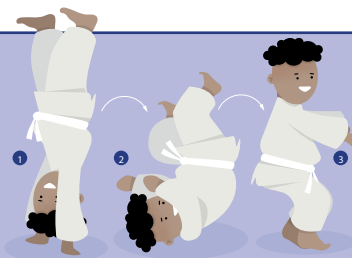
ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE

NOTITIES

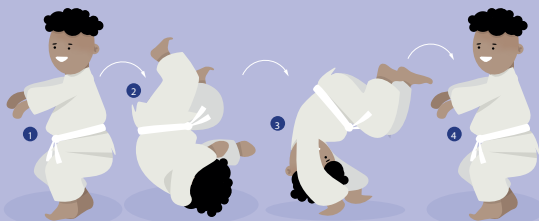
JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



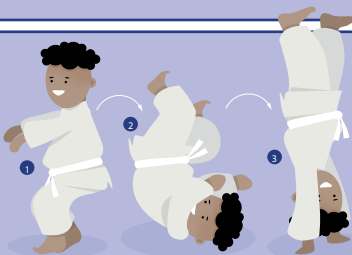
KOPSTAND EN HANDENSTAND



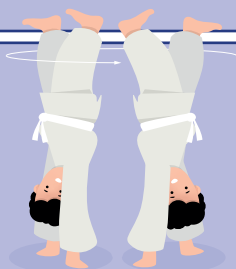
HANDENSTAND MET DOORROLLEN



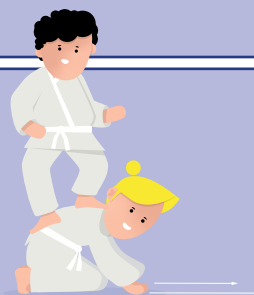
ACHTERWAARTSE (SCHOUDE)ROL



OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



HANDENSTAND MET WENDEN



SURFPLANK

NOTITIES

5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



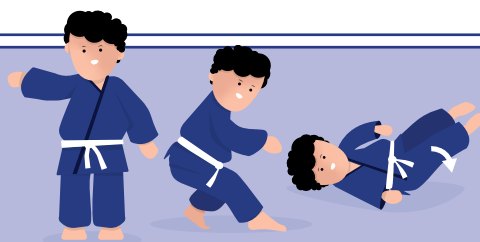
SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL LINKS EN RECHTS



O-GOSHI

GROTE HEUP



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI

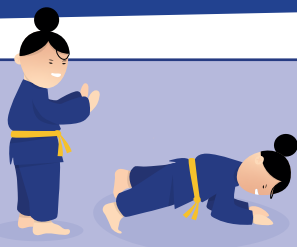


KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



MAE-UKEMI

VOORWAARTSE PLANKVAL



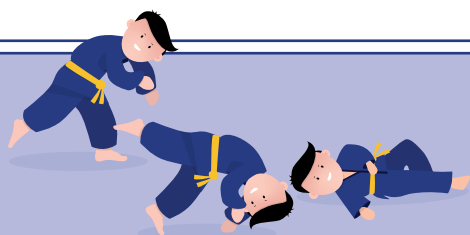
KOSHI-GURUMA

HEUPWIEL



O-UCHI-GARI

GROTE BINNENWAARTSE MAAI



ZEMPO-KAITEN

VOORWAARTSE ROL



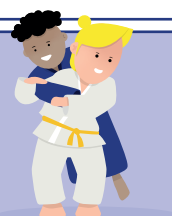
UKI-GOSHI

DRAAIENDE HEUP



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI



IPPON-SEOI-NAGE

ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

NOTITIES

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



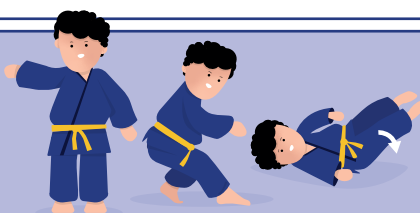
USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



O-GOSHI

GROTE HEUP

NOTITIES

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



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) – KATAME-WAZA - VERDIEPING



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET
BUIG EN STREK VAN DE BENEN



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI



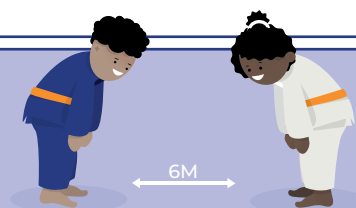
SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE
EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

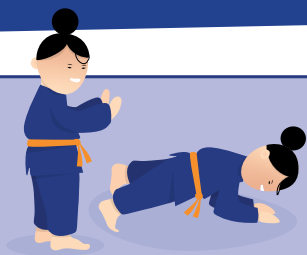


NAGE-NO-KATA

GROETCEREMONIE

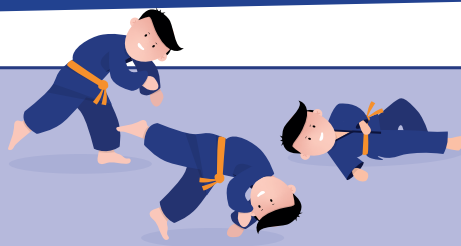
NOTITIES

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



MAE-UKEMI

VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN

VOORWAARTSE ROL



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI

DRAAIENDE HEUP



KOSHI-GURUMA

HEUPWIEL



IPPON-SEOI-NAGE

ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-UCHI-GARI

GROTE BINNENWAARTSE MAAI

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

NOTITIES

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



KATA-GATAME

SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



KATAHA-JIME

VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE



HADAKA-JIME

NAAKT WURGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



OKURI-ERI-JIME

VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

KLEMMEN IN KRUISVORM

NOTITIES

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



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

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

NOTITIES

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



HARAI-GOSHI

VEGENDE HEUP



UCHI-MATA

BINNENWAARTSE DIJ



HANE-GOSHI

GEVLEUGELDE HEUP



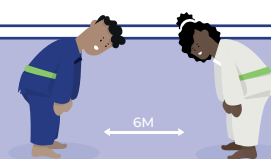
OKURI-ASHI-HARAI

BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI

VOORSTE VOET VEGEN



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



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN
HEFFENDE ARMBEWEGING



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

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

NOTITIES

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



UDE-GARAMI

ELLEBOOG VERDRAAIEN



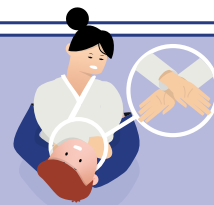
NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



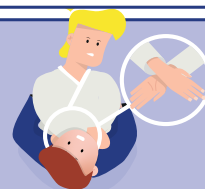
GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

NOTITIES

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



KATA-GATAME

SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



HADAKA-JIME

NAAKT VERWURGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

KLEMMEN IN KRUISVORM



OKURI-ERI-JIME

VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



KATAHA-JIME

VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE

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

NOTITIES

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



KATA-GURUMA

SCHOUDERWIEL



KO-SOTO-GARI

KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



TANI-OTOSHI

VAL IN DE VALLEI



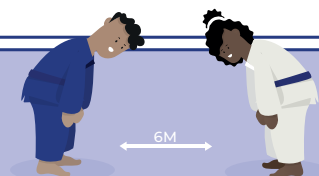
TOMOE-NAGE

CIRKELWORP



HIZA-GURUMA

KNIEWIEL



- 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



UCHI-MATA

BINNENWAARTSE DIJ



HANE-GOSHI

GEVLEUGELDE HEUP



OKURI-ASHI-HARAI

BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI

VOORSTE VOET VEGEN

- ☐ 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



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

KLEMMEN MET BEEN CONTROLE



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

KLEMMEN MET BUIK CONTROLE



SODE-GURUMA-JIME

VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN



SANKAKU-JIME

VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK



KATATE-JIME

VERWURGEN MET ÉÉN HAND

NOTITIES

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



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



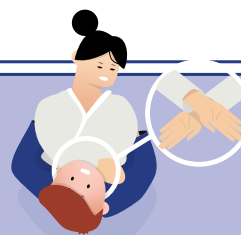
NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI

ELLEBOOG INWIKKELEN



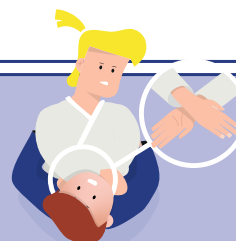
GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

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

NOTITIES