# DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA

**KYOSHI**
AANVALSHOUDING



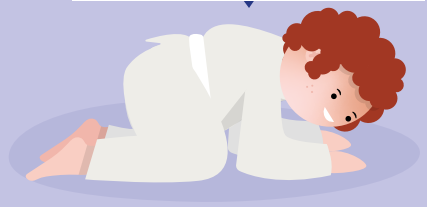
**AOMUKE**
VERDEDIGINGSHOUDING



**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



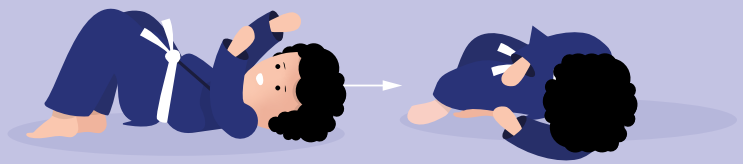
JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

# DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA

**YOKO-EBI**
ZIJWAARTS VERPLAATSEN
OP DE RUG



**USHIRO-EBI**
ACHTERWAARTS VERPLAATSEN
OP DE RUG



**AANVAL EN VERDEDIGING**
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE
BENEN



**USHIRO-EBI MET PARTNER**



**YOKO-EBI MET PARTNER**



**MAE-EBI MET PARTNER**



JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

# EVALUATIE - DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

## NAAM

## CLUB

## WAT KAN IK AL GOED?

## WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

## ADVIES TRAINER

## EIGEN NOTITIES



**OPMERKING**: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.

JUDO GROEIMODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

# MIJN NOTITIES - DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

