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



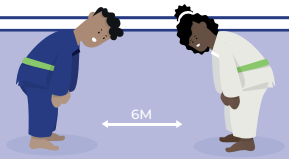
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN

- ☐ 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 : voorkeurstechniek 1 & 2
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

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



UDE-GARAMI
ELLEBOOG VERDRAAIEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



NAMI-JUJI-JIME
NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN, MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
KLEMMEN MET KNIE CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



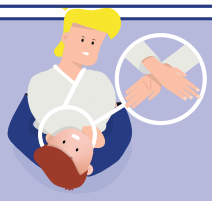
GYAKU-JUJI-JIME
OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN, MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE

- ☐ 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
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN

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



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



KATAHA-JIME
VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities

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

NOTITIES