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



KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL

- [ ] Werpen vanuit stand
- [ ] Uitvoering nage-no-kata



KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI

- [ ] Werpen vanuit stilstand
- [ ] Werpen vanuit verplaatsing zijwaarts
- [ ] Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts
- [ ] Verdedigen



TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI

- [ ] Reactie na harai-goshi
- [ ] Doorschakelen naar kesa-gatame



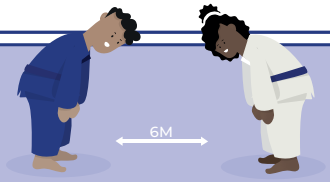
TOMOE-NAGE
CIRKELWORP

- [ ] Actie - reactie
- [ ] Achterwaarts



HIZA-GURUMA
KNIEWIEL

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



- 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 : voorkeurstechniek 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

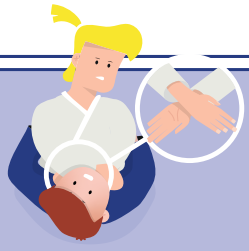
- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



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

NOTITIES