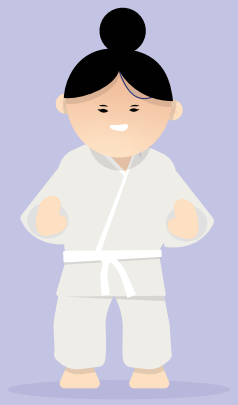
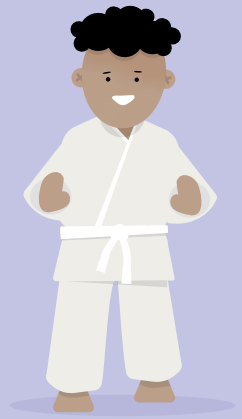
DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

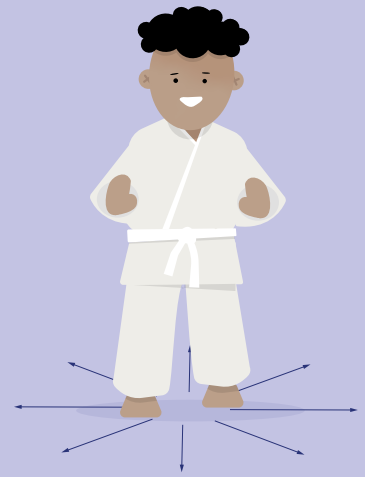
SHIZEN-HONTAI
NORMALE HOUDING



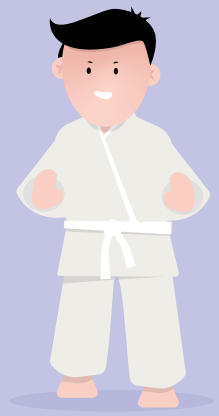
MIGI-SHIZENTAI
NORMALE RECHTSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI
ALLE RICHTINGEN



HIDARI-SHIZENTAI
NORMALE LINKSE HOUDING



JIGOTAI
VERDEDIGENDE HOUDING



DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

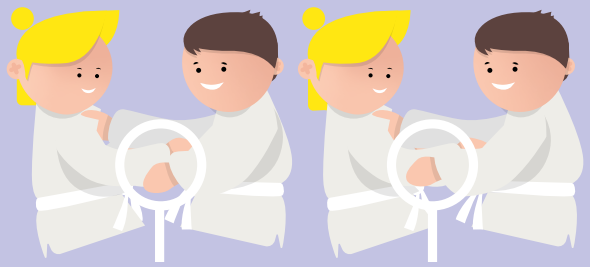
USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL



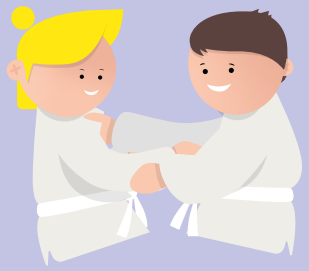
YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



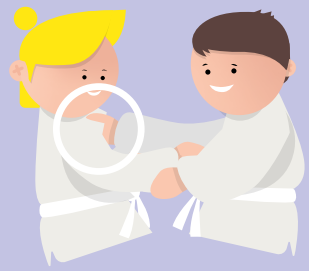
KUMIKATA-HIKITE
TREKKENDE HAND



KUMIKATA
KLASSIEKE GREEP

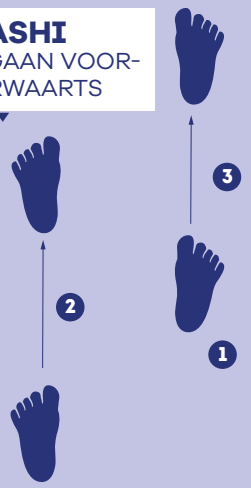


KUMIKATA-TSURITE
LIFTENDE HAND

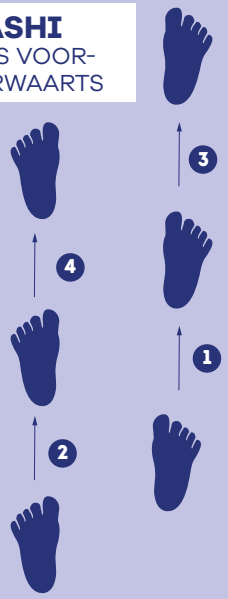


DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA

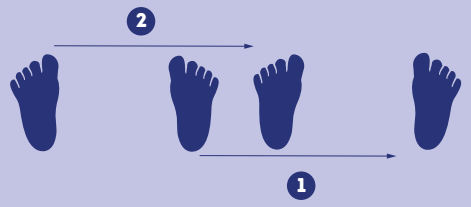
AYUMI-ASHI
GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



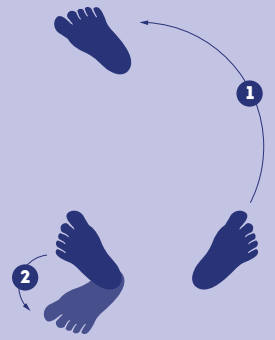
TSUGI-ASHI
BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



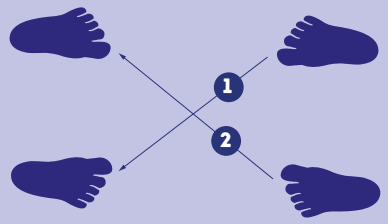
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS
BIJTREKPAS ZIJWAARTS



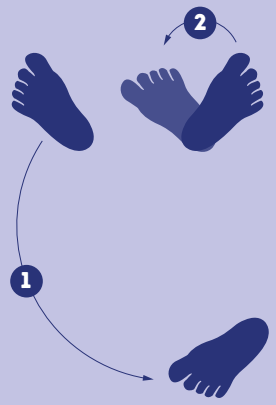
MAE-SABAKI
90° VOORWAARTS DRAAIEN



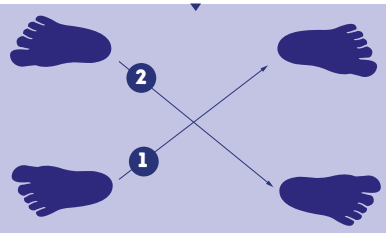
MAE-MAWARI-SABAKI
180° VOORWAARTS DRAAIEN



USHIRO-SABAKI
90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



USHIRO-MAWARI-SABAKI
180° ACHTERWAARTS DRAAIEN



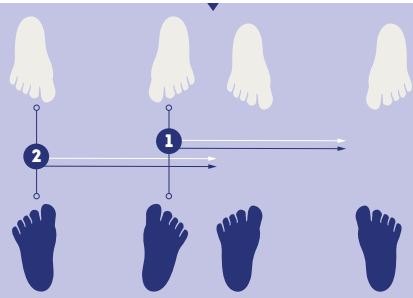
JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA

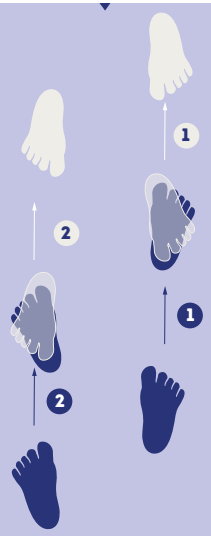
AYUMI-ASHI MET PARTNER
GEWOON SAMEN GAAN



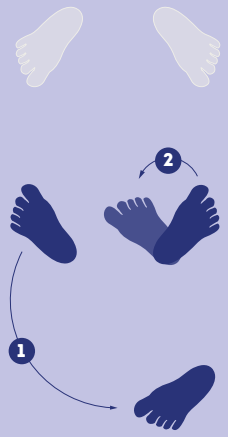
TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS
BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



TSUGI-ASHI MET PARTNER
BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER
90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER
90° VOORWAARTS DRAAIEN



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

