5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



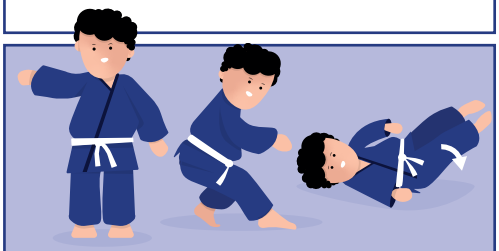
SEOI-NAGE

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

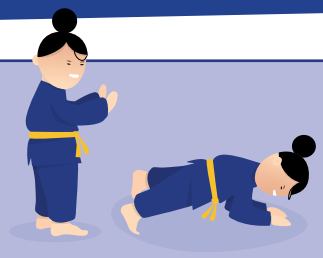


KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



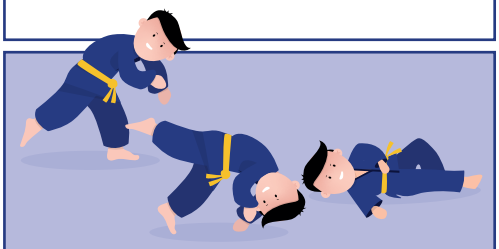
MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



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



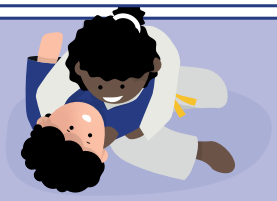
KUZURE-KESA-GATAME

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



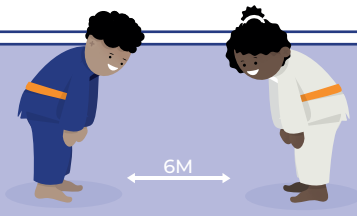
SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

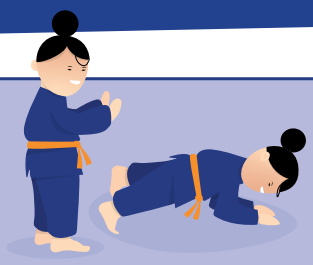


NAGE-NO-KATA

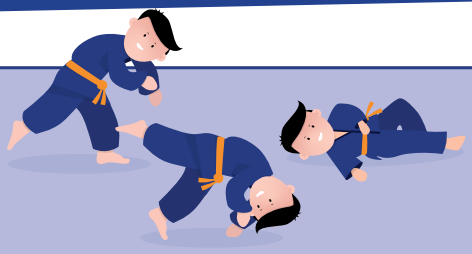
GROETCEREMONIE

NOTITIES

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



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



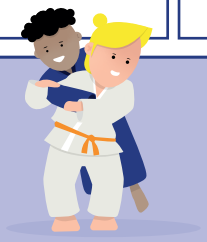
O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 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-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE 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



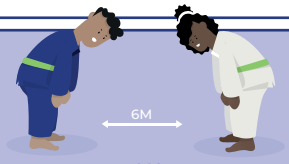
HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



- 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



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 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



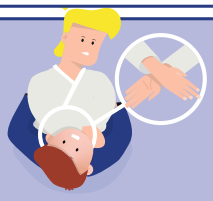
GYAKU-JUJI-JIME

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 : voorkeurstechniek 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



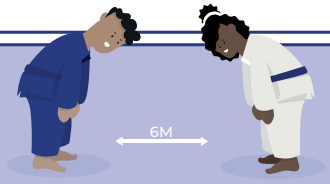
TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI



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 : 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



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



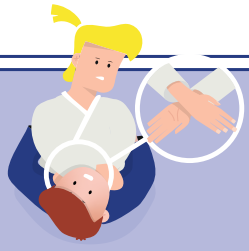
GYAKU-JUJI-JIME

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

NOTITIES