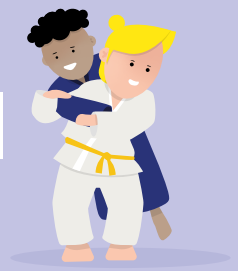
OP WEG NAAR ORANJE - NAGE-WAZA

BASIS

IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



VERDIEPING



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL

SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



O-GOSHI
GROTE HEUP



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

OP WEG NAAR ORANJE - KATAME-WAZA

BASIS

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME
MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME
ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



VERDIEPING

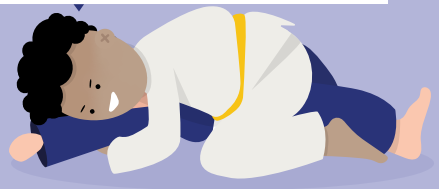
YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



TATE-SHIHO-GATAME
RECHT IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

EVALUATIE- OP WEG NAAR ORANJE (4DE KYU)

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 GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR ORANJE (4DE KYU)

