| | COÖRDINATIE | KRACHT | SNELHEID | FLEXIBILITEIT | UITHOUDING | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SHISEI/ SHINTAI | Vb. ebi | Vb. zit, roeien naar de overkant | ... | Vb. vanuit shiho-positie naar kesa-positie | ... | TECHNIEK LEREN EN TOEPASSEN |
| | Vb. bewegen tsugi-ashi in zone | ... | ... | ... | Vb. bewegen in zone/ kakari-geiko (1 min) | |
| KUMIKATA | Vb. kumikata afwisselend nemen links/rechts | Vb. gordel uit de handen trekken | ... | ... | ... | |
| KUZUSHI | Vb. evenwicht verleggen bij kuzushi | Vb. eenhandig kuzushi kraagarm | ... | ... | ... | |
| | Vb. elkaar uit een zone duwen | Vb. eenhandig kuzushi mouwarm | ... | ... | ... | |
| TSUKURI/ TAI-SABAKI | Vb. uke wijst welke richting tori draait | ... | Vb. snelle positiewissel naar rug | ... | ... | |
| UKEMI/ KATAME-WAZA | ... | ... | ... | ... | ... | |
| ASHI-WAZA | ... | ... | ... | ... | ... | |

JUDO Vlaanderen