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



KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL



KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



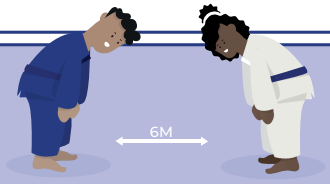
TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI



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



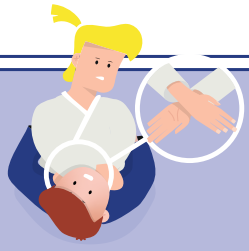
GYAKU-JUJI-JIME

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