5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Verplaatsen
- ☐ Hindernis - Uke vierpuntensteun
- ☐ Hindernis - Uke buik, rollend



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpuntensteun



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL LINKS EN RECHTS

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Met partner



O-GOSHI

GROTE HEUP

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval tori op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpuntensteun



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Aanval - steunvoet al naast uke, zwaaien en werpen
- ☐ Instap, zwaaien en werpen



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Schakelen vanuit yoko-shiho-gatame

NOTITIES