OP WEG NAAR GROEN - NAGE-WAZA - BASIS

TAI-OTOSHI
LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



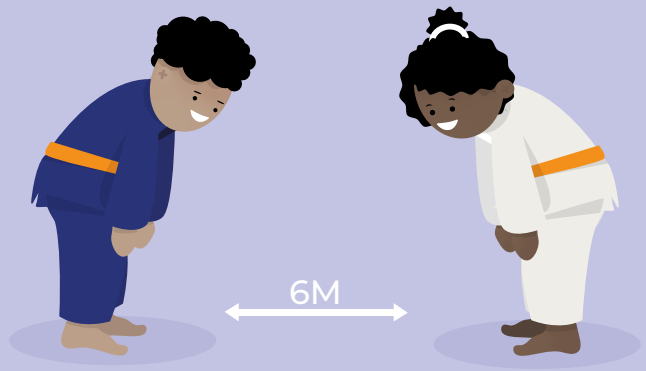
TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



KO-UCHI-GARI
KLEINE BINNENWAARTSE MAAI



NAGE-NO-KATA
GROETCEREMONIE



OP WEG NAAR GROEN - NAGE-WAZA - VERDIEPING

MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



Tokui-waza : voorkeurstechniek 1 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

OP WEG NAAR GROEN - KATAME-WAZA - BASIS

OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN



KATAHA-JIME
VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM



OP WEG NAAR GROEN - KATAME-WAZA - VERDIEPING

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



Tokui-waza : voorkeurstechniek 1 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

EVALUATIE - OP WEG NAAR GROEN (3DE 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 GROEN (3DE KYU)

