5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



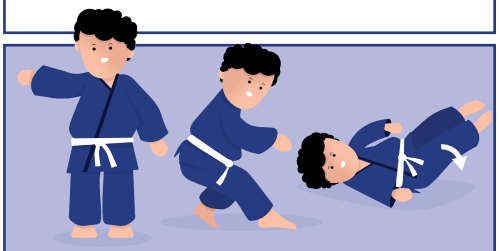
SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL LINKS EN RECHTS



O-GOSHI

GROTE HEUP



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

NOTITIES