3DE KYU (GROENE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI



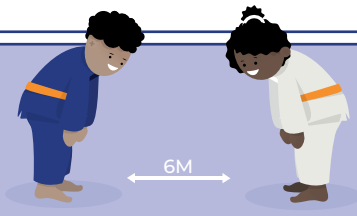
SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

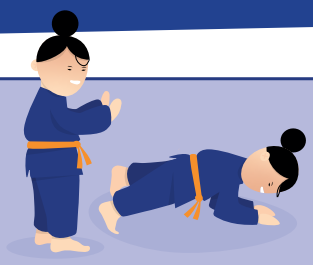


NAGE-NO-KATA

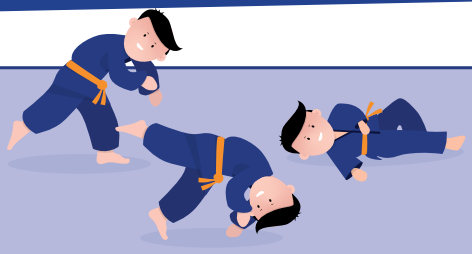
GROETCEREMONIE

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - VERDIEPING



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



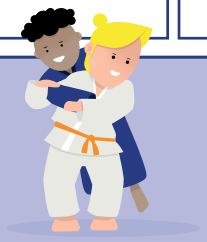
O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI

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

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



KATAHA-JIME
VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE



HADAKA-JIME
NAAKT WURGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD 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

NOTITIES