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



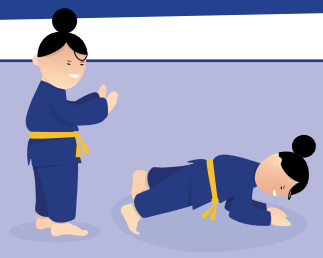
KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

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

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL

- ☐ Zittend op de knieën
- ☐ Vanuit Kyoshi



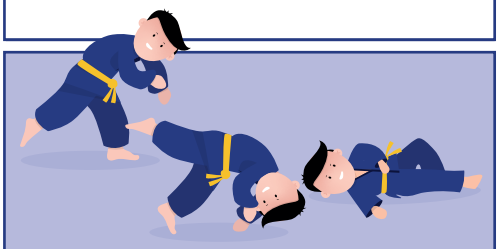
KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL

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



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen, uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand + verdedigen
- ☐ Werpen wanneer uké één stap zet
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL

- ☐ Vanuit kyoshi
- ☐ Blijven liggen
- ☐ Rechtstaan
- ☐ Verplaatsen



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP

- ☐ Uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand
- ☐ Werpen na slag van uke (nage-no-kata)
- ☐ Werpen vanuit cirkelbeweging



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen vanuit stand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing
- ☐ Verdedigen



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

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

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - VERDIEPING



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

- ☐ Vallen na duw
- ☐ Hangende tori
- ☐ Bewegende hindernis
- ☐ Doorrollen naar kyoshi



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Transitie, uke wil naar de buik draaien
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar seoi-nage
- ☐ Overnemen met seoi-nage



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

- ☐ Zijwaarts verplaatsen
- ☐ Hindernis - uke vierpuntensteun



O-GOSHI

GROTE HEUP

- ☐ Transitie, uke wil naar de buik draaien
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar seoi-nage
- ☐ Overnemen met o-tsuri-goshi

NOTITIES

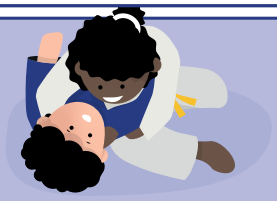
4DE KYU (ORANJE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

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



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

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



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Vanuit yoko-shiho-gatame



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Vanuit kuzure-kami-shiho-gatame
- ☐ Aanval vanuit tori vierpuntensteun

NOTITIES

4DE KYU (ORANJE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Schakelen van houdgreep naar houdgreep
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Schakelen van houdgreep naar houdgreep
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Schakelen van houdgreep naar houdgreep
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep

NOTITIES

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



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN

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



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen, uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand + verdedigen
- ☐ Werpen wanneer uke één stap zet
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING

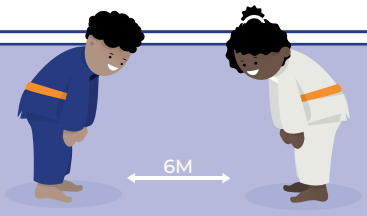
- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing
- ☐ Verdedigen

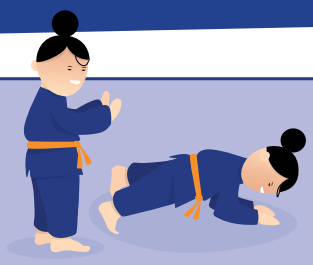


NAGE-NO-KATA

GROETCEREMONIE

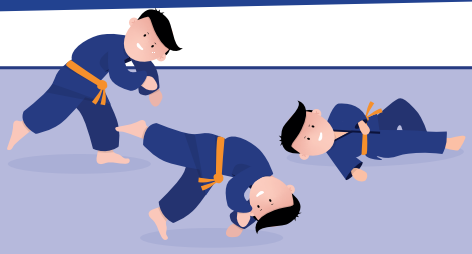
NOTITIES

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



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Vallen na duw, 180° draaien



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL

- ☐ Hindernis - uke ruglig
- ☐ Hoge hindernis



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar ippon-seoi-nage
- ☐ Overnemen met o-soto-gari-gaeshi



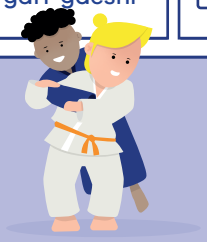
UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar o-tsuri-goshi
- ☐ Overnemen naar o-tsuri-goshi



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL

- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar koshi-guruma
- ☐ Overnemen met ko-tsuri-goshi



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar o-uchi-gari
- ☐ Overnemen met ippon-seoi-nage (360° draaien)



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie naar houdgreep (met beenbevrijding)
- ☐ Uke werpt, tori valt aan na de val
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen met koshi-guruma

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

NOTITIES

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



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN

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



KATAHA-JIME
VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



HADAKA-JIME
NAAKT WURGEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen

NOTITIES

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



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie na o-uchi-gari of ko-uchi gari
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Aanval, uke tussen de benen
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Transitie na o-uchi-gari of ko-uchi-gari
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Uke werpt, tori gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Ontsnappen/bevrijden

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

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - NAGE-WAZA - BASIS



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP

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



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ

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



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP

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



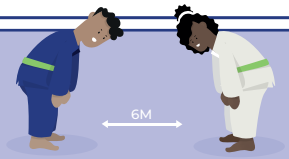
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN

- ☐ Werpen in verplaatsing zijwaarts
- ☐ Werpen in draaibeweging
- ☐ Verdedigen



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN

- ☐ Werpen in verplaatsing zijwaarts
- ☐ Werpen in draaibeweging
- ☐ Verdedigen



- UKI-GOSHI
- HARAI-GOSHI
- TSURIKOMI-GOSHI

NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - NAGE-WAZA - VERDIEPING



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Transitie, 2 opties
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

- ☐ Transitie naar juji-gatame
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING

- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun - sankaku
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun - 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie naar houdgreep (met beenbevrijding)
- ☐ Uke werpt, tori valt aan na de val
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 1 & 2
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



UDE-GARAMI
ELLEBOOG VERDRAAIEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



NAMI-JUJI-JIME
NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN, MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
KLEMMEN MET KNIE CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



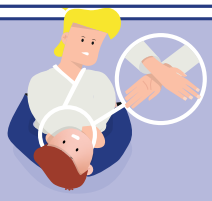
GYAKU-JUJI-JIME
OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN, MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



KATA-JUJI-JIME
AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
- ☐ 2 verschillende posities

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie naar houdgreep na (k)o-uchi-gari
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



KATAHA-JIME
VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 1 & 2
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

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



KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL

- [ ] Werpen vanuit stand
- [ ] Uitvoering nage-no-kata



KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI

- [ ] Werpen vanuit stilstand
- [ ] Werpen vanuit verplaatsing zijwaarts
- [ ] Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts
- [ ] Verdedigen



TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI

- [ ] Reactie na harai-goshi
- [ ] Doorschakelen naar kesa-gatame



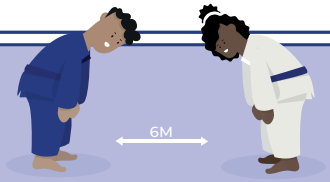
TOMOE-NAGE
CIRKELWORP

- [ ] Actie - reactie
- [ ] Achterwaarts



HIZA-GURUMA
KNIEWIEL

- [ ] Uke op beide knieën
- [ ] Werpen vanuit stilstand
- [ ] Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



- 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

- ☐ Transitie naar juji-gatame
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ

- ☐ Beide uitvoeringen: koshi-waza en ashi-waza
- ☐ Transitie met beenbevrijding
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP

- ☐ Transitie naar juji-gatame
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN

- ☐ Transitie naar okuri-eri-jime
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN

- ☐ Transitie naar kata-te-jime
- ☐ Transitie, 2de optie
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen

- ☐ 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

- [ ] Basis
- [ ] Verdedigen



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

KLEMMEN MET BEEN CONTROLE

- [ ] Basis
- [ ] Verdedigen



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

KLEMMEN MET BUIK CONTROLE

- [ ] Basis
- [ ] Verdedigen



SODE-GURUMA-JIME

VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN

- [ ] Basis
- [ ] Verdedigen



SANKAKU-JIME

VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK

- [ ] Basis
- [ ] Verdedigen



KATATE-JIME

VERWURGEN MET ÉÉN HAND

- [ ] Basis
- [ ] Verdedigen

NOTITIES

1STE KYU (BRUINE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN, MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



UDE-GARAMI

ELLEBOOG INWIKKELEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN, MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS

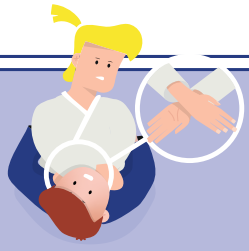
- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

- ☐ 2 uitvoeringsvormen,
  2 verschillende posities

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 1 & 2
- ☐ Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko

NOTITIES