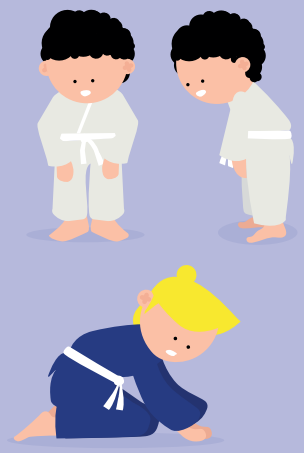
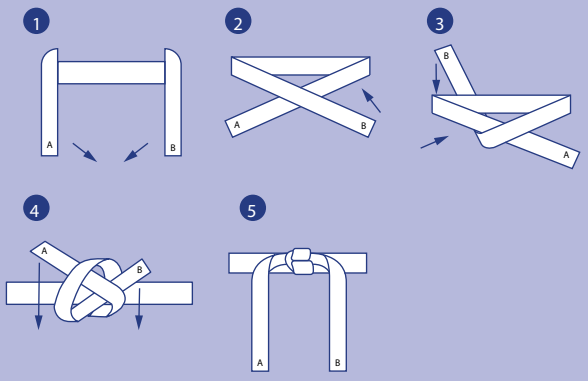
DE EERSTE STAPPEN OP DE MAT



REI (GROETEN)

GEKNIELD EN UIT STAND

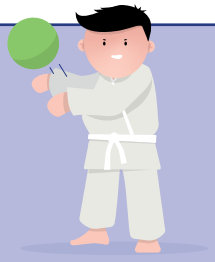


OBI

GORDELKNOPEN

NOTITIES

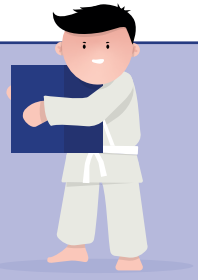
EERST GOED LEREN BEWEGEN



VANGEN EN WERPEN



TRAPPEN



HEFFEN EN DRAGEN



WANDELEN EN LOPEN



BALANCEREN



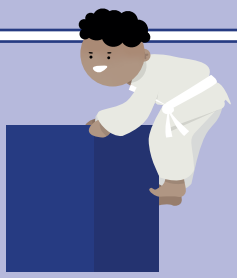
SPRINGEN EN LANDEN



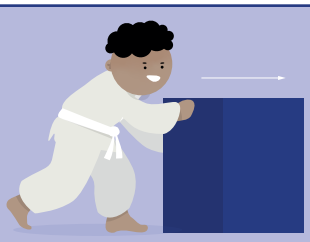
SLUIPEN EN KRUIPEN



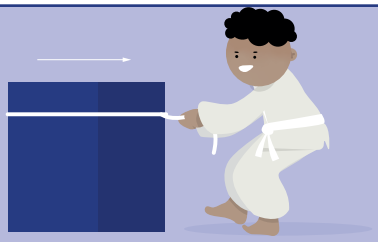
ROLLEN EN DRAAIEN



KLIMMEN EN KLAUTEREN



DUWEN



TREKKEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



SHIZEN-HONTAI

NORMALE HOUDING



JIGOTAI

VERDEDIGENDE HOUDING



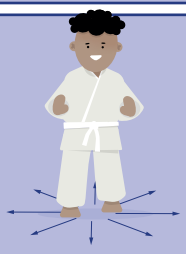
MIGI-SHIZENTAI

NORMALE RECHTSE HOUDING



HIDARI-SHIZENTAI

NORMALE LINKSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI

ALLE RICHTINGEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



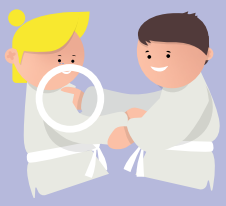
KUMIKATA

KLASSIEKE GREEP



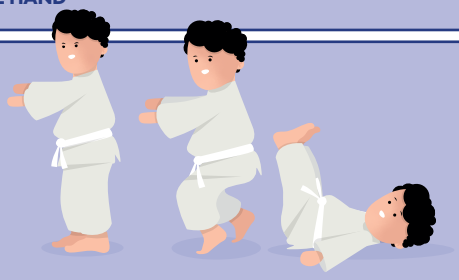
KUMIKATA-HIKITE

TREKKENDE HAND



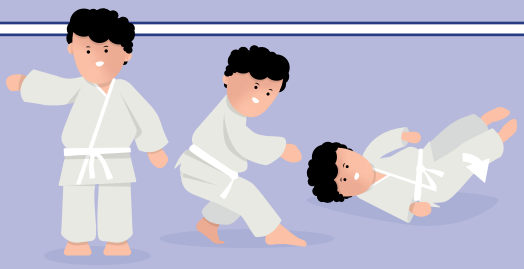
KUMIKATA-TSURITE

LIFTENDE HAND



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

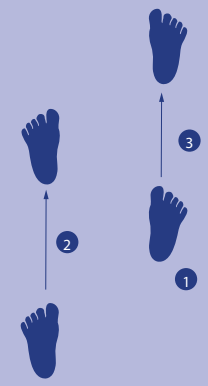


YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



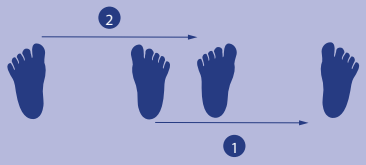
AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



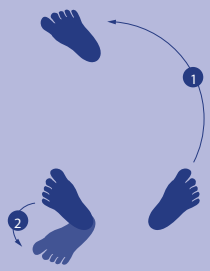
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



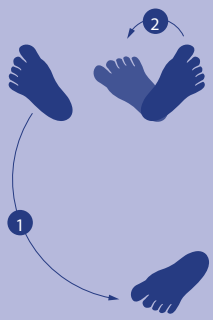
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



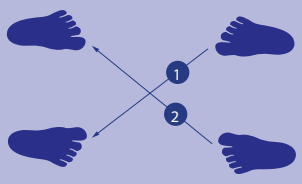
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



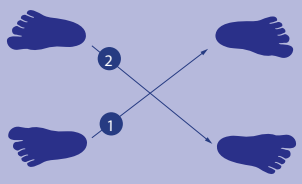
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN

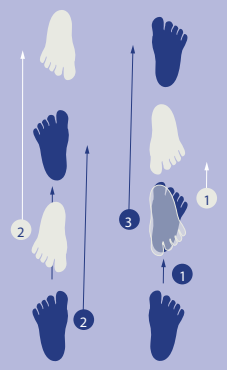


USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

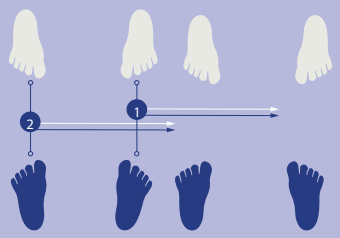
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI MET PARTNER

GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS

BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



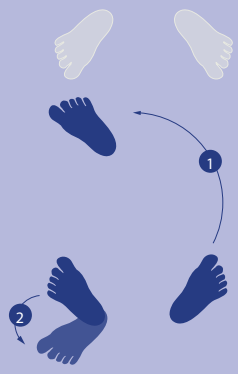
TSUGI-ASHI MET PARTNER

BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER

90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER

90° VOORWAARTS DRAAIEN

NOTITIES

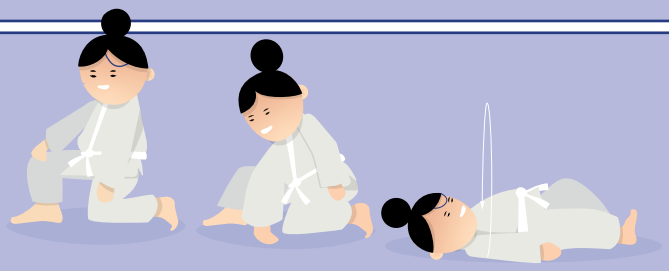
DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



KYOSHI
AANVALSHOUDING



AOMUKE
VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



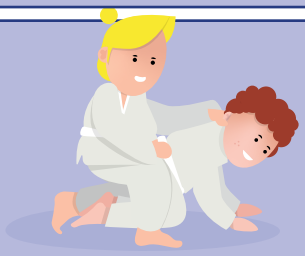
VIERPUNTENSTEUN
GESLOTEN - VERDEDIGEND



VIERPUNTENSTEUN
OPEN - AANVALLEND



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI AAN ZIJKANT UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI ACHTER UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI VOOR UKE

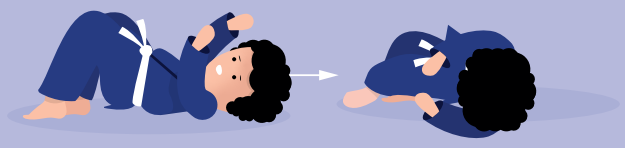
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



YOKO-EBI

ZIJWAARTS VERPLAATSEN OP DE RUG



USHIRO-EBI

ACHTERWAARTS VERPLAATSEN OP DE RUG



YOKO-EBI MET PARTNER



USHIRO-EBI MET PARTNER



MAE-EBI MET PARTNER



AANVAL EN VERDEDIGING

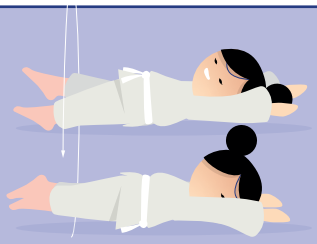
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE BENEN

NOTITIES

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



SCHOMMELEN



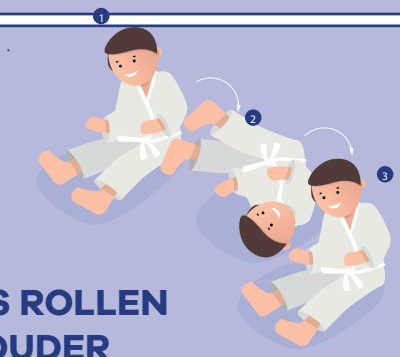
ZIJWAARTS ROLLEN



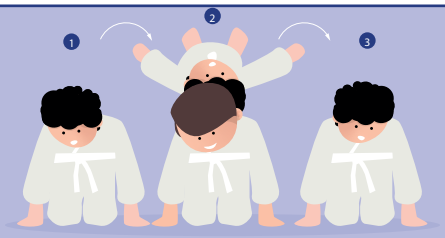
KOPROL



ZWEEFROL



ZIJWAARTS ROLLEN OVER SCHOUDER



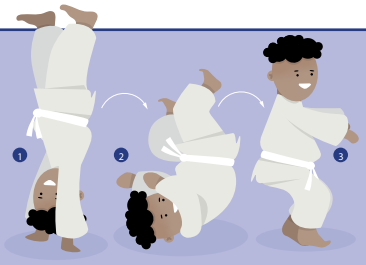
ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE

NOTITIES

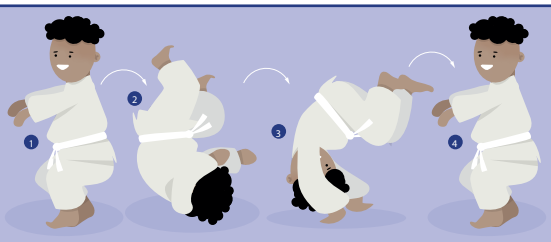
JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



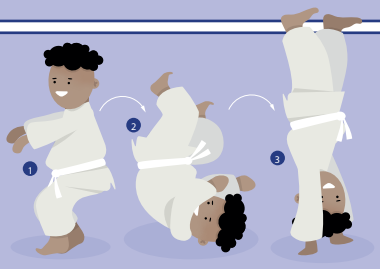
KOPSTAND EN HANDENSTAND



HANDENSTAND MET DOORROLLEN



ACHTERWAARTSE (SCHOUDER)ROL



OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



HANDENSTAND MET WENDEN



SURFPLANK

NOTITIES

5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



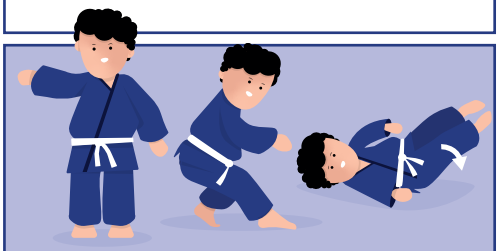
SEOI-NAGE

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

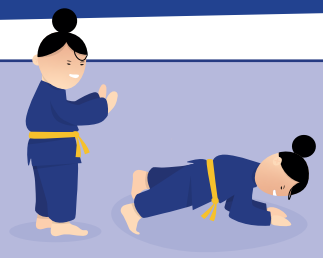


KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



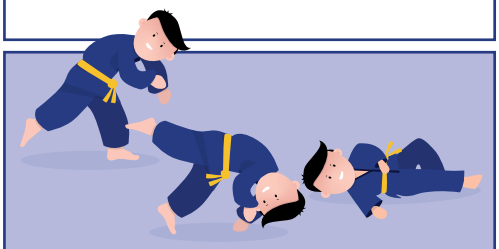
MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

NOTITIES

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



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



O-GOSHI

GROTE HEUP

NOTITIES

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



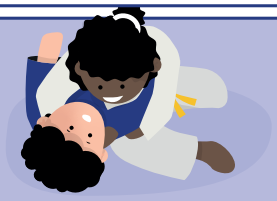
KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



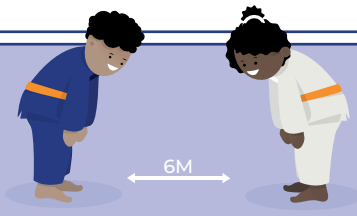
SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

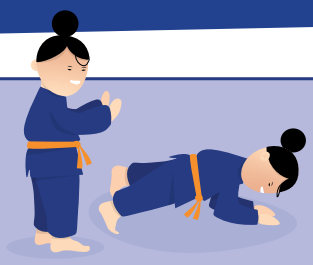


NAGE-NO-KATA

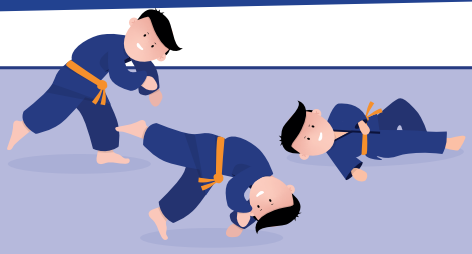
GROETCEREMONIE

NOTITIES

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



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



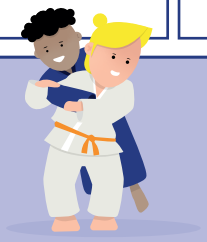
O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



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



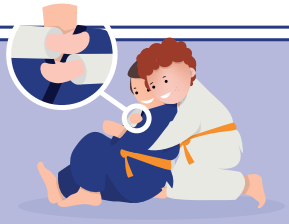
KATAHA-JIME
VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE



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

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



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



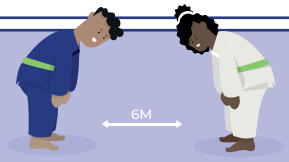
HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



- 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



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

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

NOTITIES

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



UDE-GARAMI

ELLEBOOG VERDRAAIEN



NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



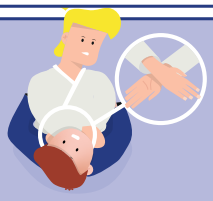
GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

NOTITIES

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



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



KATAHA-JIME
VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE

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

NOTITIES

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



KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL



KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



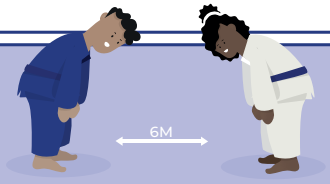
TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI



TOMOE-NAGE
CIRKELWORP



HIZA-GURUMA
KNIEWIEL



- 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



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN

- [ ] 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



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

KLEMMEN MET BEEN CONTROLE



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

KLEMMEN MET BUIK CONTROLE



SODE-GURUMA-JIME

VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN



SANKAKU-JIME

VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK



KATATE-JIME

VERWURGEN MET ÉÉN HAND

NOTITIES

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



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI

ELLEBOOG INWIKKELEN



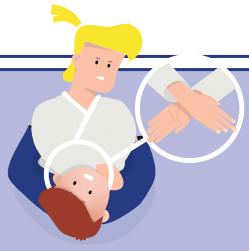
GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

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

NOTITIES