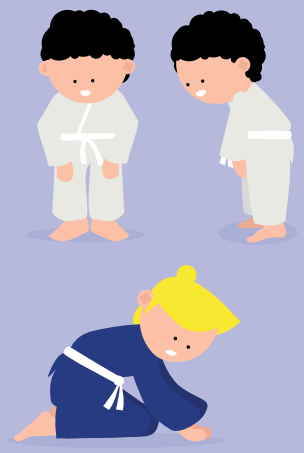
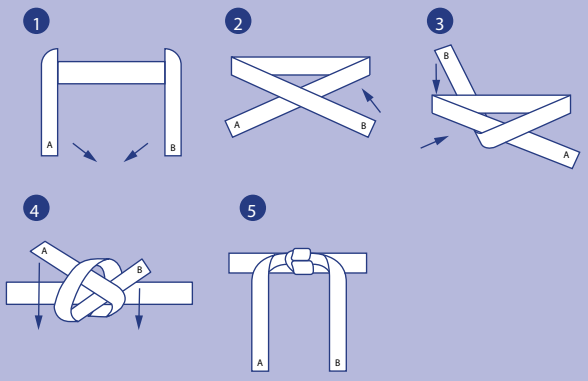
DE EERSTE STAPPEN OP DE MAT



REI (GROETEN)

GEKNIELD EN UIT STAND

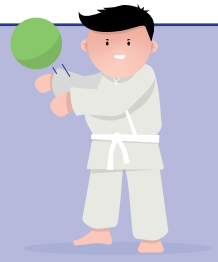


OBI

GORDELKNOPEN

NOTITIES

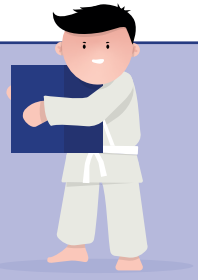
EERST GOED LEREN BEWEGEN



VANGEN EN WERPEN



TRAPPEN



HEFFEN EN DRAGEN



WANDELEN EN LOPEN



BALANCEREN



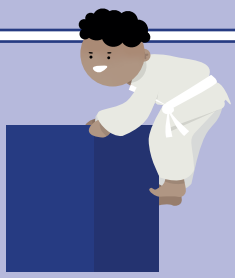
SPRINGEN EN LANDEN



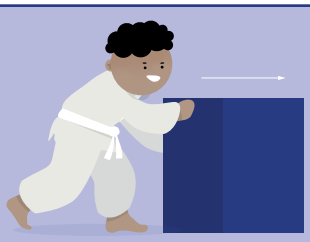
SLUIPEN EN KRUIPEN



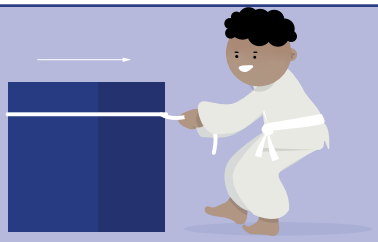
ROLLEN EN DRAAIEN



KLIMMEN EN KLAUTEREN



DUWEN



TREKKEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



SHIZEN-HONTAI
NORMALE HOUDING



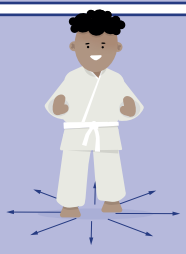
JIGOTAI
VERDEDIGENDE HOUDING



MIGI-SHIZENTAI
NORMALE RECHTSE HOUDING



HIDARI-SHIZENTAI
NORMALE LINKSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI
ALLE RICHTINGEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



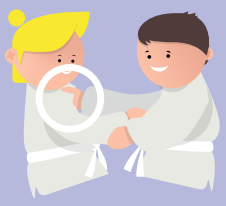
KUMIKATA

KLASSIEKE GREEP



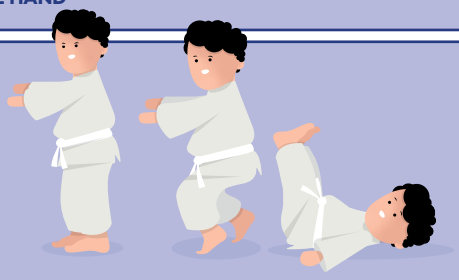
KUMIKATA-HIKITE

TREKKENDE HAND



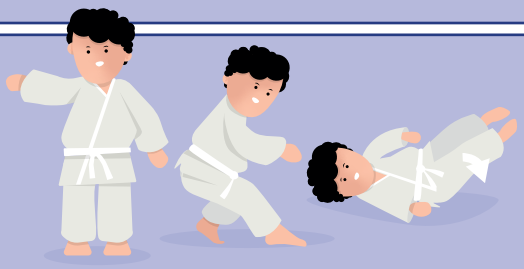
KUMIKATA-TSURITE

LIFTENDE HAND



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

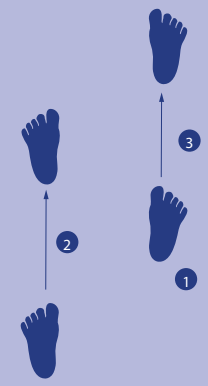


YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



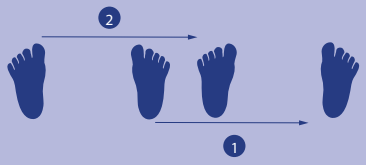
AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



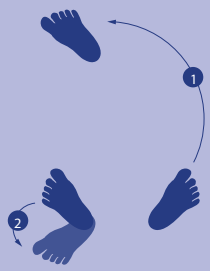
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



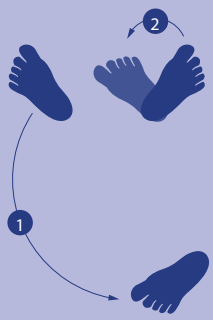
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



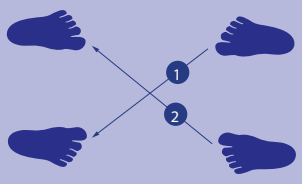
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



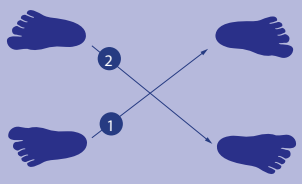
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN

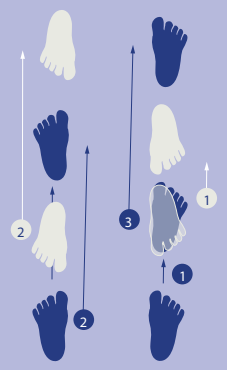


USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

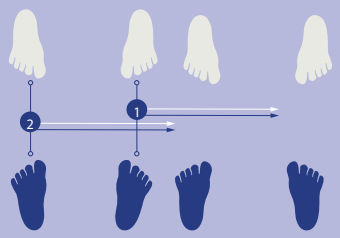
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI MET PARTNER

GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS

BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



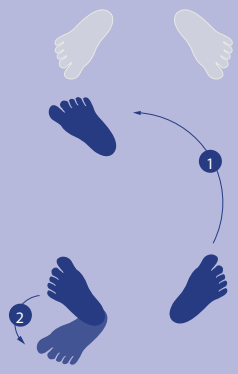
TSUGI-ASHI MET PARTNER

BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER

90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER

90° VOORWAARTS DRAAIEN

NOTITIES

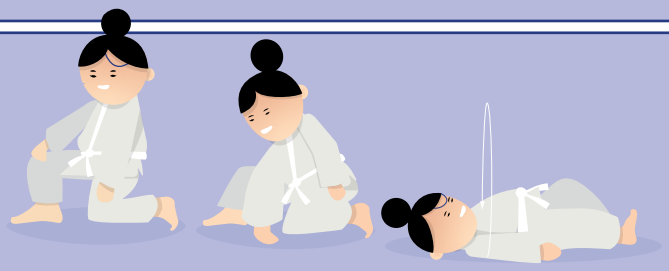
DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



KYOSHI
AANVALSHOUDING



AOMUKE
VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



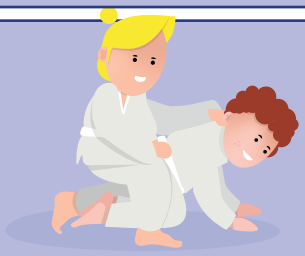
VIERPUNTENSTEUN
GESLOTEN - VERDEDIGEND



VIERPUNTENSTEUN
OPEN - AANVALLEND



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI AAN ZIJKANT UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI ACHTER UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI VOOR UKE

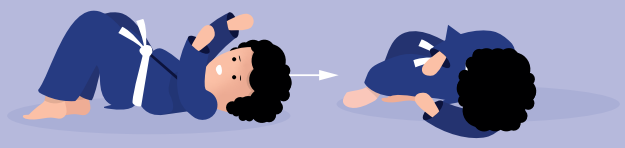
NOTITIES

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

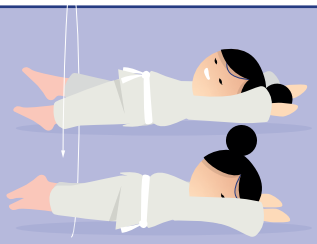
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE BENEN

NOTITIES

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



SCHOMMELEN



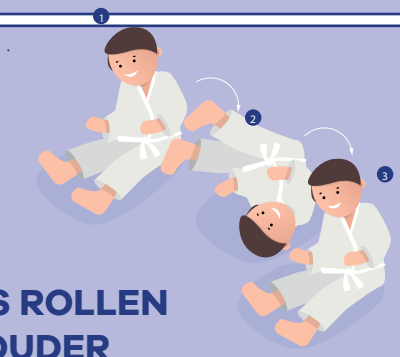
ZIJWAARTS ROLLEN



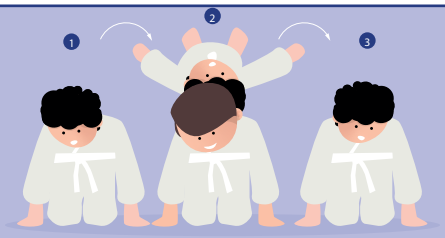
KOPROL



ZWEEFROL



ZIJWAARTS ROLLEN OVER SCHOUDER



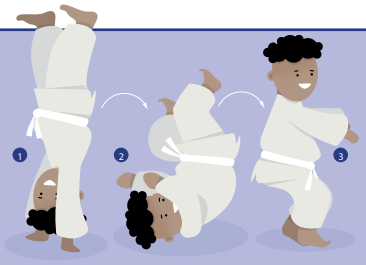
ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE

NOTITIES

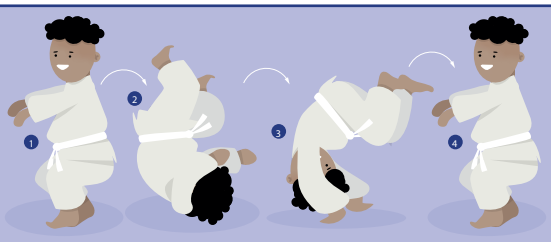
JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



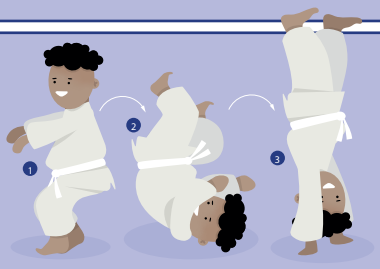
KOPSTAND EN HANDENSTAND



HANDENSTAND MET DOORROLLEN



ACHTERWAARTSE (SCHOUDER)ROL



OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



HANDENSTAND MET WENDEN



SURFPLANK

NOTITIES