OP WEG NAAR BRUIN - NAGE-WAZA - BASIS

KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL



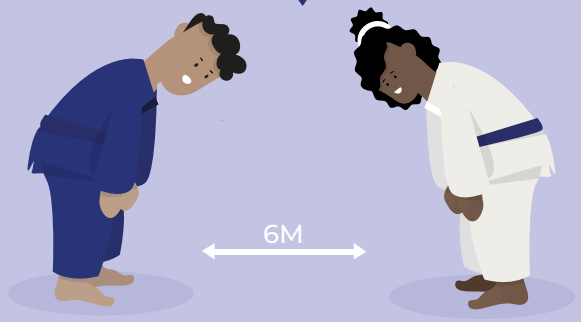
KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI



NAGE-NO-KATA
ASHI-WAZA



- **OKURI-ASHI-HARAI**
- **SASAE-TSURIKOMI-ASHI**
- **UCHI-MATA**

HIZA-GURUMA
KNIEWIEL



TOMOE-NAGE
CIRKELWORP



OP WEG NAAR BRUIN - NAGE-WAZA - VERDIEPING

HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



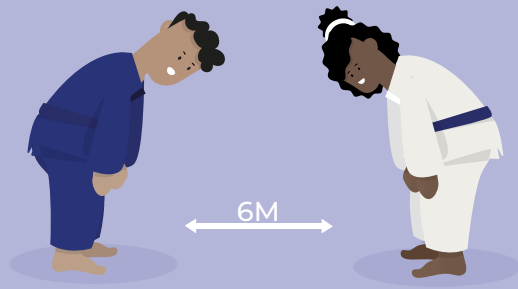
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA



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

Tokui-waza : voorkeurstechniek 1, 2 & 3 | Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko.

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

OP WEG NAAR BRUIN - KATAME-WAZA - BASIS

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
KLEMMEN MET BENEN IN DRIEHOEK



SANKAKU-JIME
VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK



SODE-GURUMA-JIME
VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
KLEMMEN MET BUIK CONTROLE



KATATE-JIME
VERWURGEN MET ÉÉN HAND



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
KLEMMEN MET BEEN CONTROLE



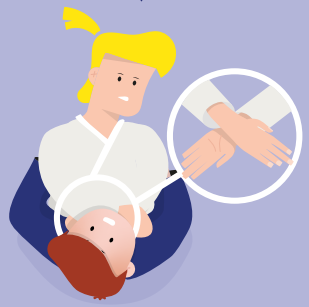
JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

OP WEG NAAR BRUIN - KATAME-WAZA - VERDIEPING

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



KATA-JUJI-JIME
AAN ÉÉN KANT GEKRUIST
VERWURGEN



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



UDE-GARAMI
ELLEBOOG INWIKKELEN



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



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

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

EVALUATIE - OP WEG NAAR BRUIN (1STE KYU)

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES



OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.

JUDO GROEIMODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR BRUIN (1STE KYU)

