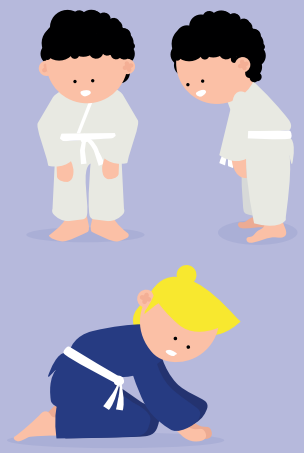
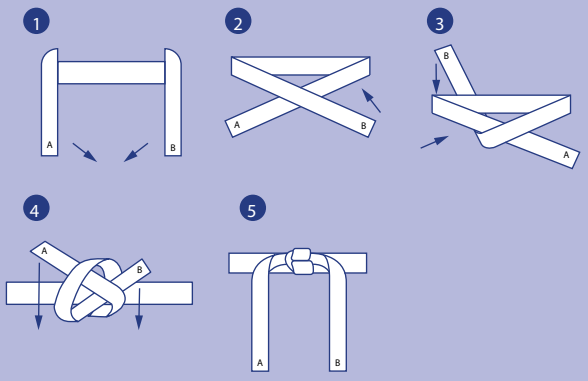
DE EERSTE STAPPEN OP DE MAT



REI (GROETEN)

GEKNIELD EN UIT STAND

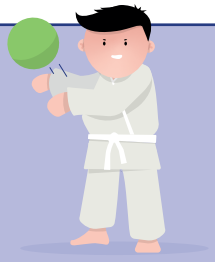


OBI

GORDELKNOPEN

NOTITIES

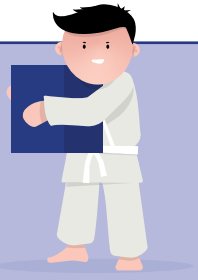
EERST GOED LEREN BEWEGEN



VANGEN EN WERPEN



TRAPPEN



HEFFEN EN DRAGEN



WANDELEN EN LOPEN



BALANCEREN



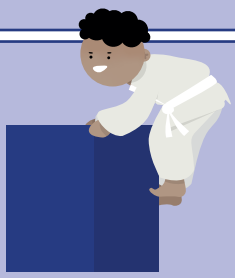
SPRINGEN EN LANDEN



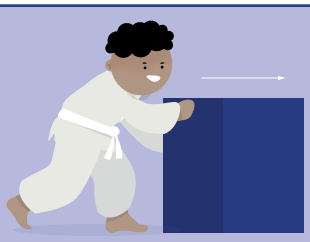
SLUIPEN EN KRUIPEN



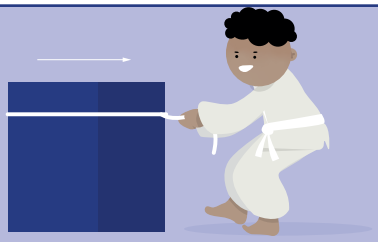
ROLLEN EN DRAAIEN



KLIMMEN EN KLAUTEREN



DUWEN



TREKKEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



SHIZEN-HONTAI
NORMALE HOUDING



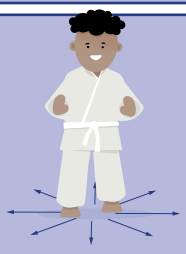
JIGOTAI
VERDEDIGENDE HOUDING



MIGI-SHIZENTAI
NORMALE RECHTSE HOUDING



HIDARI-SHIZENTAI
NORMALE LINKSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI
ALLE RICHTINGEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



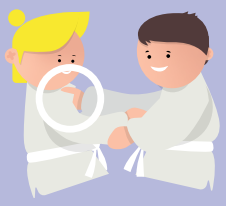
KUMIKATA

KLASSIEKE GREEP



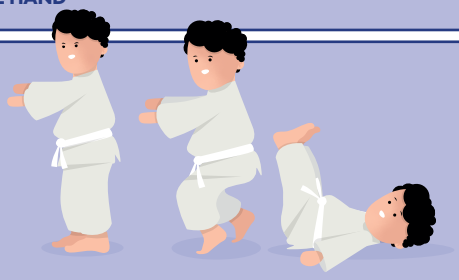
KUMIKATA-HIKITE

TREKKENDE HAND



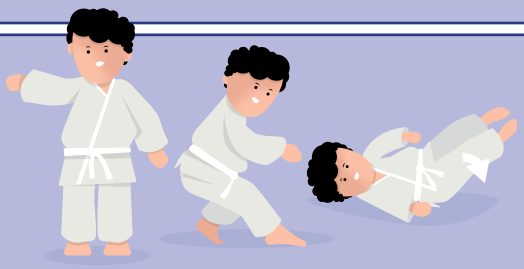
KUMIKATA-TSURITE

LIFTENDE HAND



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

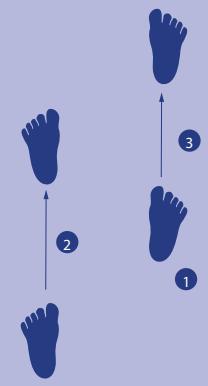


YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



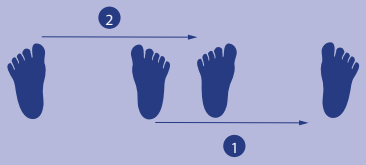
AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



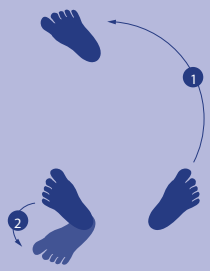
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



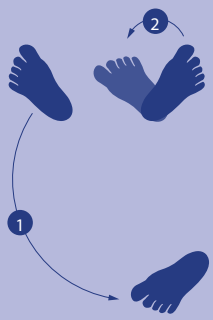
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



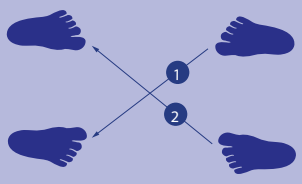
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



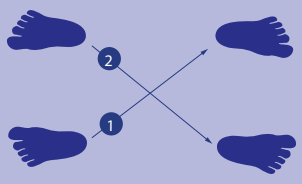
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN

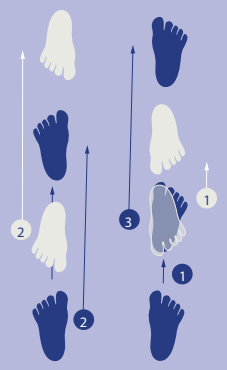


USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

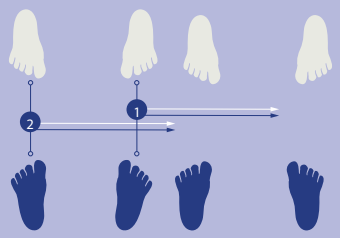
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI MET PARTNER

GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS

BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



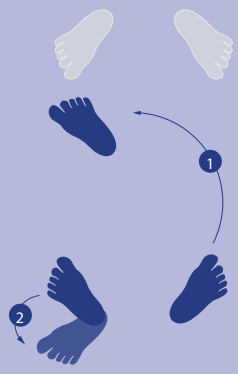
TSUGI-ASHI MET PARTNER

BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER

90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER

90° VOORWAARTS DRAAIEN

NOTITIES

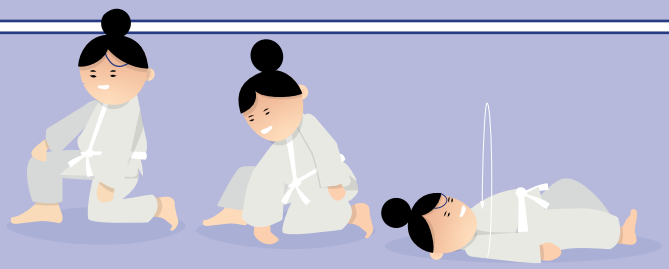
DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



KYOSHI
AANVALSHOUDING



AOMUKE
VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



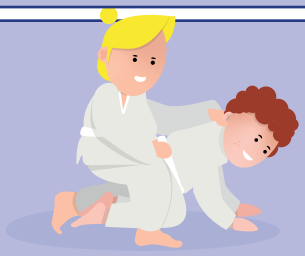
VIERPUNTENSTEUN
GESLOTEN - VERDEDIGEND



VIERPUNTENSTEUN
OPEN - AANVALLEND



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI AAN ZIJKANT UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI ACHTER UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI VOOR UKE

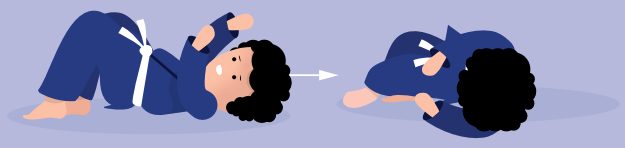
NOTITIES

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

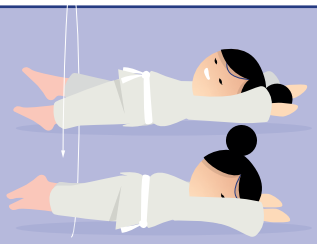
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE BENEN

NOTITIES

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



SCHOMMELEN



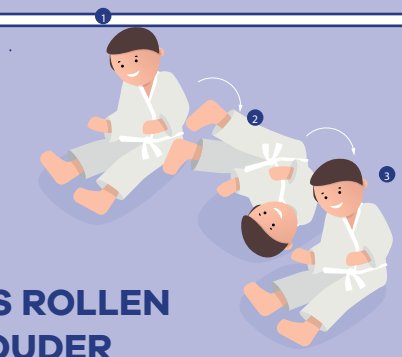
ZIJWAARTS ROLLEN



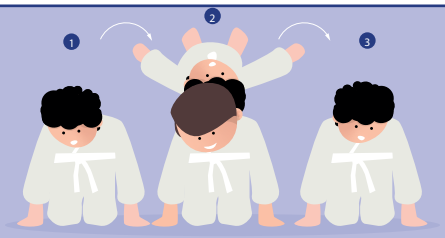
KOPROL



ZWEEFROL



ZIJWAARTS ROLLEN OVER SCHOUDER



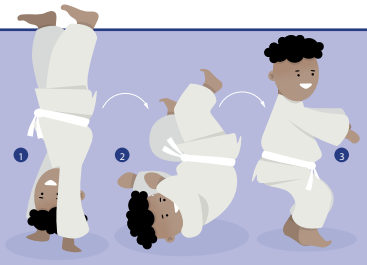
ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE

NOTITIES

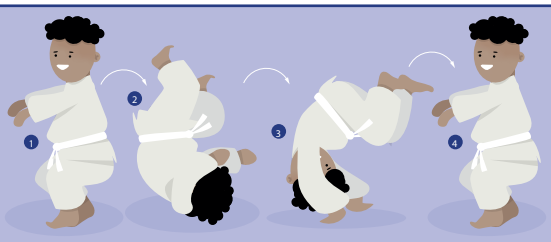
JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



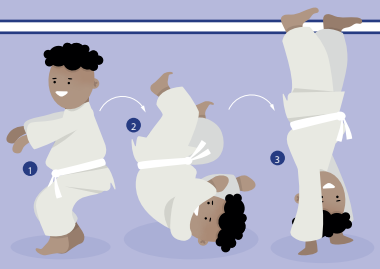
KOPSTAND EN HANDENSTAND



HANDENSTAND MET DOORROLLEN



ACHTERWAARTSE (SCHOUDER)ROL



OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



HANDENSTAND MET WENDEN



SURFPLANK

NOTITIES

5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

- ☐ 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



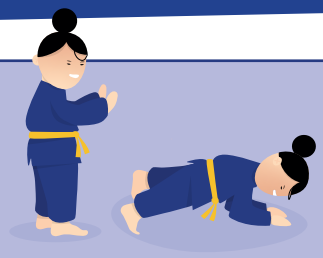
KAMI-SHIHO-GATAME

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



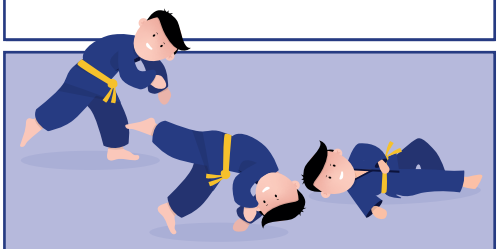
KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL

- ☐ 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

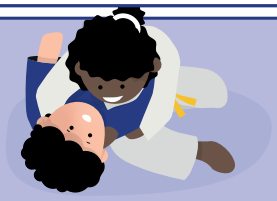
4DE KYU (ORANJE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



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

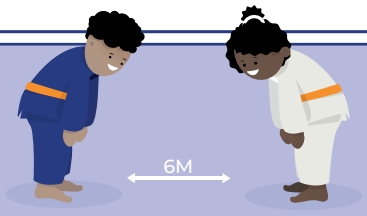
- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

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

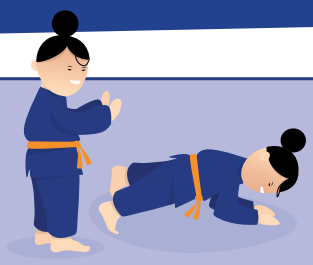


NAGE-NO-KATA

GROETCEREMONIE

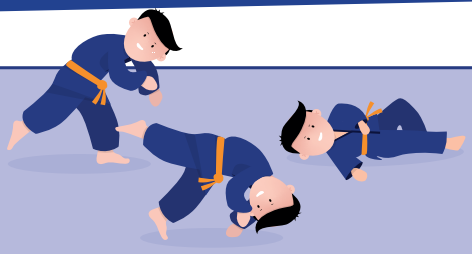
NOTITIES

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



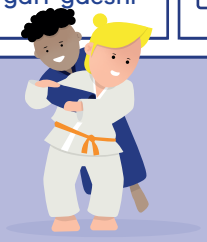
UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP

- ☐ 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



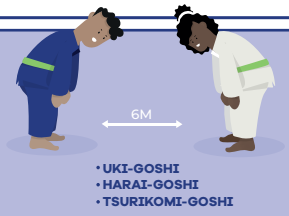
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN

- ☐ 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



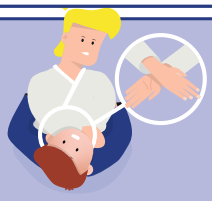
GYAKU-JUJI-JIME
OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN, MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS

- ☐ 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



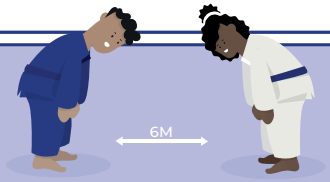
TOMOE-NAGE
CIRKELWORP

- [ ] 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

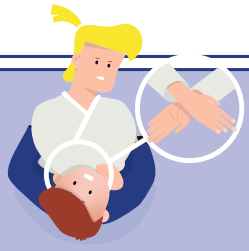
☐ 2 uitvoeringsvormen,
2 verschillende posities



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