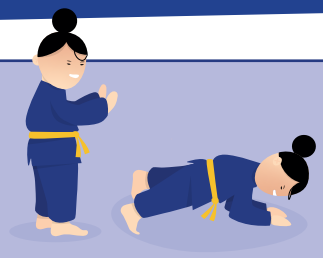
4DE KYU (ORANJE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL

- ☐ Zittend op de knieën
- ☐ Vanuit Kyoshi



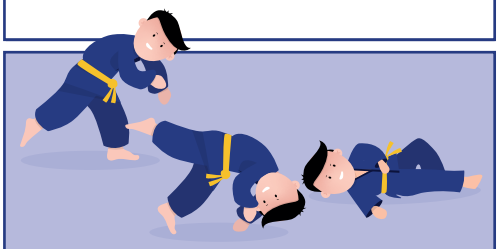
KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL

- ☐ 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

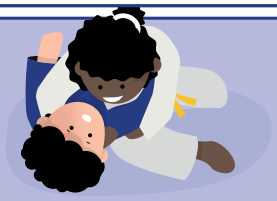
4DE KYU (ORANJE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



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