OP WEG NAAR BLAUW - NAGE-WAZA - BASIS

HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



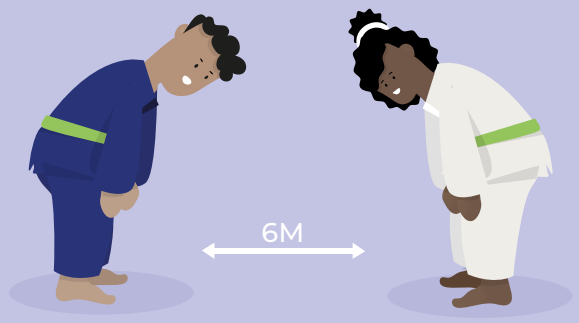
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA



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

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

OP WEG NAAR BLAUW - NAGE-WAZA - VERDIEPING

TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



TAI-OTOSHI
LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



KO-UCHI-GARI
KLEINE BINNENWAARTSE MAAI



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

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

OP WEG NAAR BLAUW - KATAME-WAZA - BASIS

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



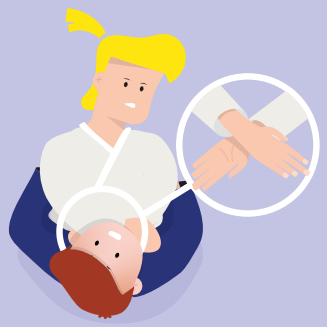
GYAKU-JUJI-JIME
OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI
ELLEBOOG VERDRAAIEN



KATA-JUJI-JIME
AAN ÉÉN KANT GEKRUIST
VERWURGEN



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



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



OP WEG NAAR BLAUW - KATAME-WAZA - VERDIEPING

KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN



KATAHA-JIME
VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE



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

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

EVALUATIE - OP WEG NAAR BLAUW (2DE 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 BLAUW (2DE KYU)

