DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



SHIZEN-HONTAI
NORMALE HOUDING



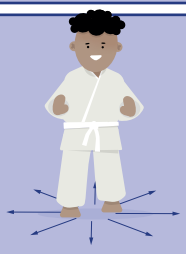
JIGOTAI
VERDEDIGENDE HOUDING



MIGI-SHIZENTAI
NORMALE RECHTSE HOUDING



HIDARI-SHIZENTAI
NORMALE LINKSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI
ALLE RICHTINGEN

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



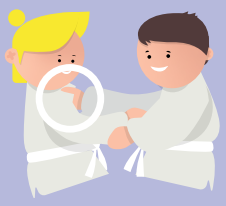
KUMIKATA

KLASSIEKE GREEP



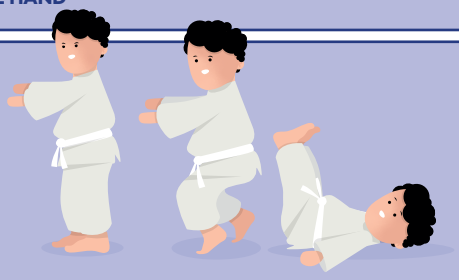
KUMIKATA-HIKITE

TREKKENDE HAND



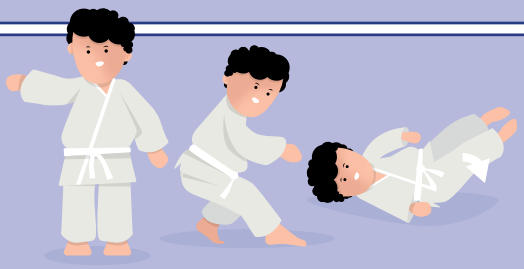
KUMIKATA-TSURITE

LIFTENDE HAND



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

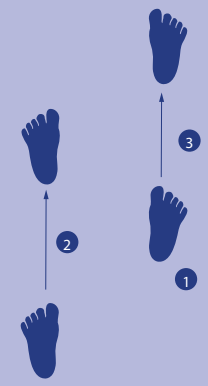


YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS

NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



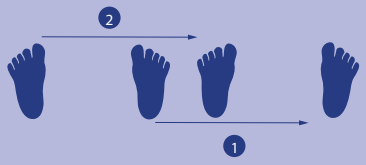
AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR- EN ACHTERWAARTS



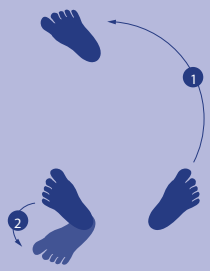
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR- EN ACHTERWAARTS



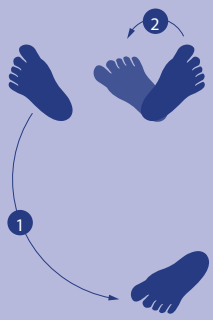
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



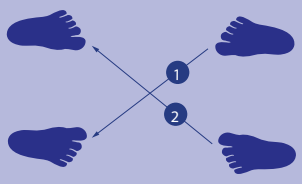
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



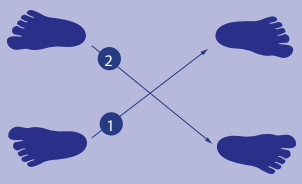
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN

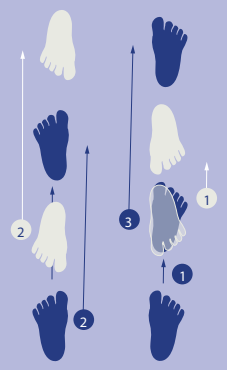


USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

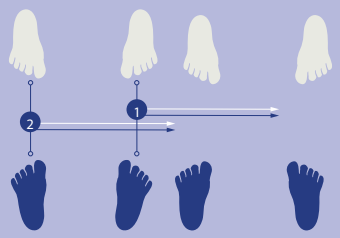
NOTITIES

DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA



AYUMI-ASHI MET PARTNER

GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS

BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



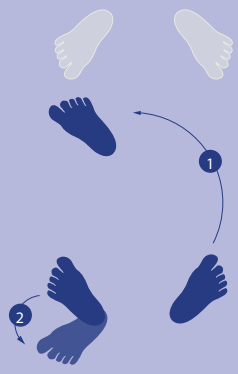
TSUGI-ASHI MET PARTNER

BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER

90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER

90° VOORWAARTS DRAAIEN

NOTITIES

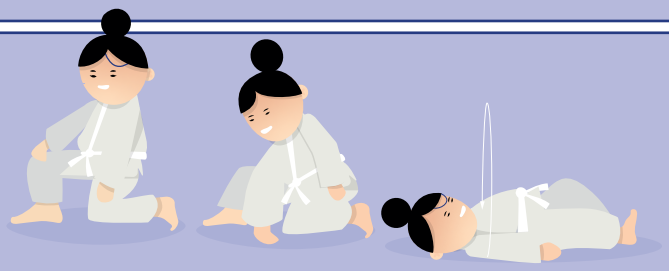
DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA



KYOSHI
AANVALSHOUDING



AOMUKE
VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



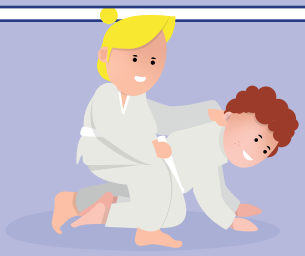
VIERPUNTENSTEUN
GESLOTEN - VERDEDIGEND



VIERPUNTENSTEUN
OPEN - AANVALLEND



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI AAN ZIJKANT UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI ACHTER UKE



AANVAL EN VERDEDIGING
TORI VOOR UKE

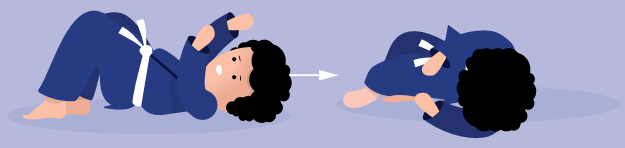
NOTITIES

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