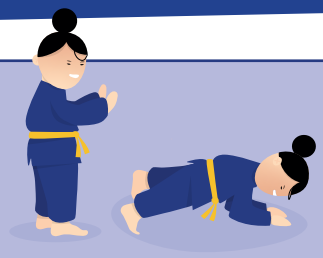
4DE KYU (ORANJE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



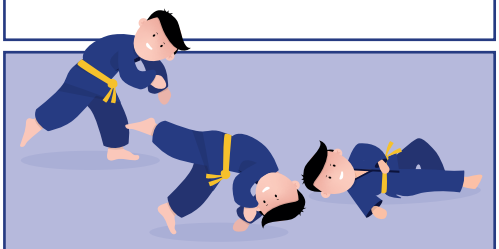
MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

NOTITIES

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



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



O-GOSHI

GROTE HEUP

NOTITIES

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



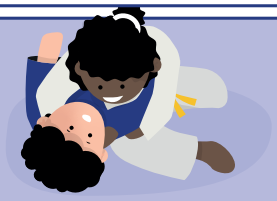
KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES

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



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

NOTITIES