2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - NAGE-WAZA - BASIS



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



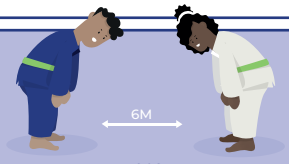
HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



- 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



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

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

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



UDE-GARAMI

ELLEBOOG VERDRAAIEN



NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



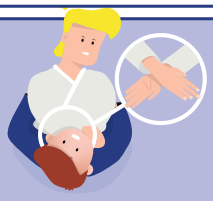
GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN

NOTITIES

2DE KYU (BLAUWE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



KATAHA-JIME
VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE

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

NOTITIES