	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	FLEXIBILITEIT	UITHOUDING	
WANDELEN EN LOPEN	Vb. verplaatsing tussen potjes	Vb. bij elk potje door de benen, potje oprapen	Vb. zo veel mogelijk potjes oprapen	Vb. potjes oprapen met gestrekte benen	Vb. potjes blijven oprapen voor 2 minuten	SHISEI/ SHINTAI
SPRINGEN EN LANDEN	Vb. springen en landen op 1 voet	Vb. verspringen en landen op 2 voeten	...	...	...	
GOOIEN EN VANGEN	Vb. tennisbal naar elkaar gooien (in verplaatsing)	...	Vb. 2 tennisballen na elkaar vangen	...	...	KUMIKATA
TREKKEN EN DUWEN	Vb. elkaar van een lijn duwen	...	...	...	Vb. elkaar op de rug overtrekken - meerdere lengtes	KUZUSHI
BALANCEREN	...	...	...	Vb. stand op 1 been en mat aantikken	...	
HEFFEN EN DRAGEN	...	Vb. uke op de rug dragen + squat	...	...	...	TSUKURI/ TAI-SABAKI
ROTEREN	Vb. rondje maken vanuit zit	...	Vb. snel wisselend voor en achter rollen	Vb. koprol naar benen in spreidstand	...	UKEMI KATAME-WAZA
SLUIPEN EN KRUIPEN	...	...	....	...	...	
KLIMMEN EN KLAUTEREN	...	...		...	...	
TRAPPEN	Vb. trappen naar een doel	...	...	...	...	ASHI-WAZA

JUDO Vlaanderen