



Groeten
Ebi
Ukemi-Waza

Nage Waza
(Werptechnieken)

Ashi-Waza

(Beenworpen)

Te-Waza

(Arm- & Schouderworpen)



O-soto-gari



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Hiza-guruma



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-uchi-barai



Ippon-seoi-nage



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi

Koshi-Waza

(Heupworpen)

Sutemi-Waza

(opofferingsworp)



O-goshi



Koshi-guruma



Tsuru-komi-goshi



Harai-goshi



Tomoe-nage
11+



Tani-otoshi

Ne-Waze

(spelsituatie)



Uke bok



Uke rug

Osae-Komi-Waza

(Houdgrepen)

Sankaku-Jime

(11+)



Kesa-gatame
+ bevrijdingen



Yoko-shiho-gatame
+ bevrijdingen



Kami-shiho-gatame
+ bevrijdingen



Tate-shiho-gatame
+ bevrijdingen



Sankaku jime



Ushiro-sankaku jime



Yoko-sankaku jime



Tori rug



Tori bok

Katame-Waza
(controletechnieken)

Shime-Waza

(Verwurgingen 11+)

Ude-Kansetsu-Waza

(Armklemmen 11+)



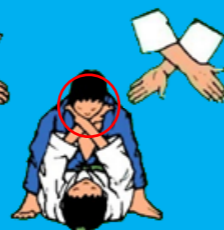
Hadaka-jime



Kata-juji-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Okuri-eri-jime



Juji-gatame



Ude-gatame

- Uchi-komi (3 technieken);
- + 1 variatie en 1 bevrijding op 2 van de houdgrepen;
- 2 Hikomi's;
- 2 Kaeshi-Waza (overnames);
- 2 Renraku-Waza / Renzoku-Waza (combinaties);
- 2 sankaku – jime

- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd;
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond;
- Controletechnieken : aanvang vanuit een werptechniek;

Opdrachten

- Ne-waza spelsituaties: vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.



SCAN ME