



Groeten

Ebi

Ukemi-Waza

Nage Waza (Werptechnieken)

Ashi-Waza

(Beenworpen)



O-soto-gari



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Hiza-guruma



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari

Te-Waza

(Arm- & Schouderworpen)



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi

Koshi-Waza

(Heupworpen)



O-goshi



Koshi-guruma



Harai-goshi

Sutemi-Waza

(opofferingsworp)



Tomoe-nage
11+



Tani-otoshi

Ne Waze

(spelsituatie)



Uke bok



Uke rug



Tori rug

Osae-Komi-Waza

(Houdgrepen)



Kesa-gatame
+ bevrijdingen



Yoko-shiho-gatame
+ bevrijdingen



Kami-shiho-gatame
+ bevrijdingen



Tate-shiho-gatame
+ bevrijdingen

Shime-Waza

(Verwurgingen 11+)



Hadaka-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime

Ude-Kansetsu-Waza

(Armklemmen 11+)



Juji-gatame

Katame-Waza (controletechnieken)

- Uchi-komi (3 technieken)
- + 1 variatie en 1 bevrijding op 1 van de houdgrepen
- 1 Hikomi;
- 1 Kaeshi-Waza (overname);
- 1 Renraku-Waza / Renzoku-Waza (combinatie);
- 1 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.