



### Groeten



**Za-rei**  
(Geknielde groet)

**Ritsu-rei**  
(Staande groet)

### Ebi



**Ebi**

### Ukemi-Waza

(Valbreken)



**Yoko-ukemi**  
(Zijwaartse val)



**Mae-mawari-ukemi**  
(Voorwaartse rol)



**Ushiro-ukemi**  
(Achterwaartse val)



**Mae-ukemi**  
(Voorwaartse val)

### Ne-Waze

(spelsituatie)



**Uke bok**  
(Ellebogen/Knieën)

### Ashi-Waza

(Beenworpen)

### Te-Waza

(Arm- & Schouderworpen)

### Koshi-Waza

(Heupworpen)

### Sutemi-Waza

(Offerworpen)

**Nage-Waza**  
(Werptechnieken)



**O-soto-gari**  
(Grote buitenwaartse maai)



**De-ashi-barai**  
(Voorste beenveeg)



**Hiza-guruma**  
(Kniewiel)



**Ippon-seoi-nage**  
(Eenzijdige rugworp)



**O-goshi**  
(Grote Heup)



**Koshi-guruma**  
(Heupwiel)



**Tomoe-nage**  
(Boogworp 11+)



**Tori rug**  
(Uke tussen benen)

### Osae-Komi-Waza + 1 variatie en 1 bevrijding op 1 van de houdgrepen

(Houdgrepen)



**Kesa-gatame**  
(Flankcontrole)



**Yoko-shiho-gatame**  
(zijwaartse 4 puntcontrole)



**Kami-shiho-gatame**  
(Hoge 4 puntcontrole)

**Katame-Waza**  
(controletechnieken)

### Shime-Waza

(Verwurgingen 11+)



**Kata-juji-jime**  
(Eenzijdige gekruiste verwurging)



**Nami-juji-jime**  
(Gewone gekruiste verwurging)



**Hadaka-jime**  
(Naakte verwurging)

### Ude-Kansetsu-Waza

(Armklemmen 11+)



**Juji-gatame**  
(Gekruiste controle)

- Uchi-komi ( 3 technieken )
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd vanaf 8 jaar;
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond vanaf 8 jaar
- 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.

