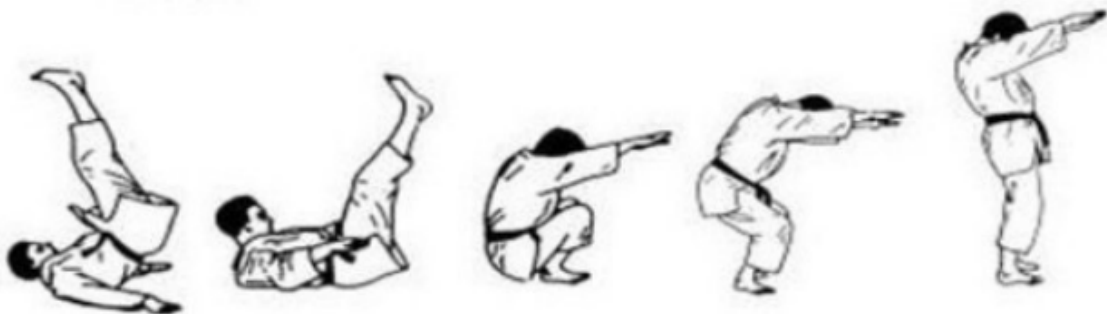


GEEL & GELE WIMPEL

VALOEFENINGEN:

USHIRO UKEMI: Achterwaartse val

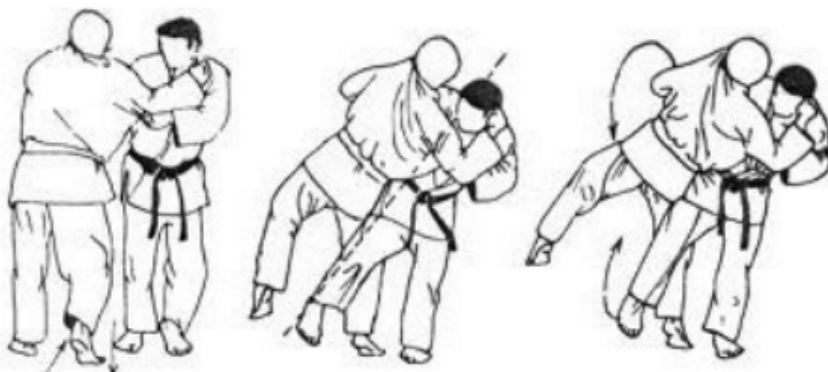


ZEMPO KAITEN: Voorwaartse val



WORPEN:

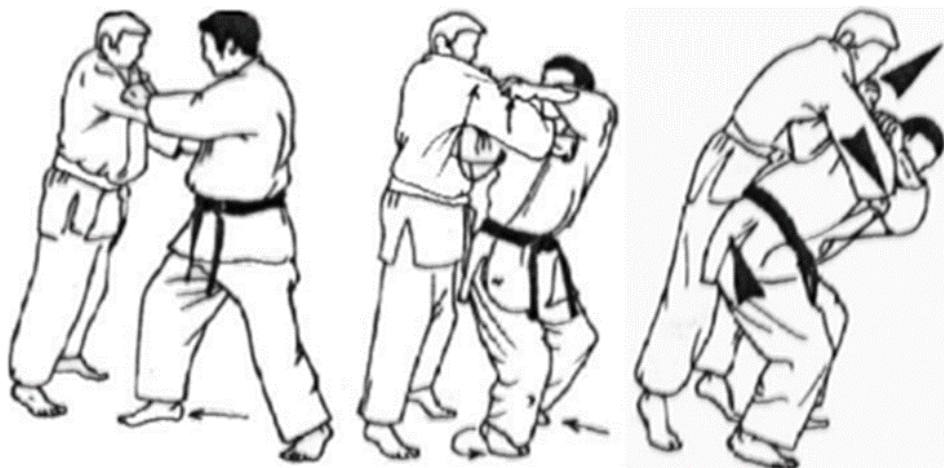
O SOTO GARI: Grote buitenwaartse veeg



O GOSHI: Grote heupworp



Seoi nage



HOUDGREPEN:

YOKO SHIHO GATAME: Vier zijden houden



KAMI SHIHO GATAME: Controle langs achter



TATE SHIHO GATAME: controle boven op partner



KESA GATAME: zijde houden arm in nek



KUZURE GESA GATAME: Controle van de schouders



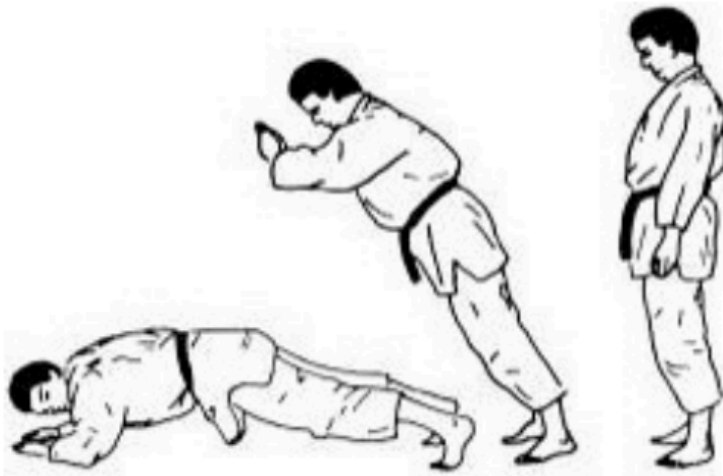
ORANJE EN ORANJE WIMPEL (+ alles tot gele gordel)

VALOEFENINGEN:

YOKO UKEMI: Zijwaartse val

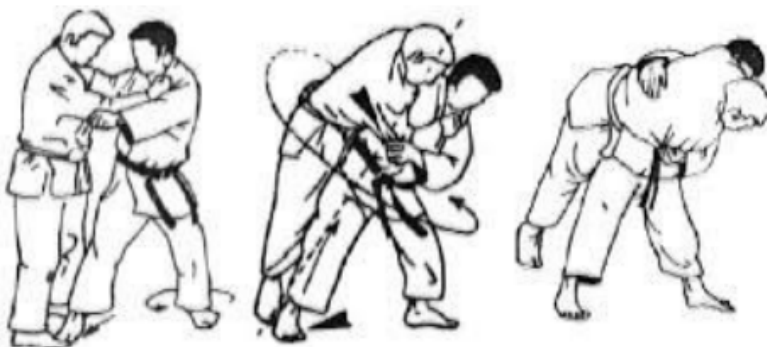


MAE UKEMI: Voorwaartse plank val



WORPEN:

UKI GOSHI: Vlottende heupworp



KOSHI GURUMA: Nekrad, heupwiel



IPPON SEOI NAGE: Schouderworp



O UCHI GARI: Grote binnenwaartse veeg



Ko-Tsuri-Goshi



O-Tsuri-Goshi

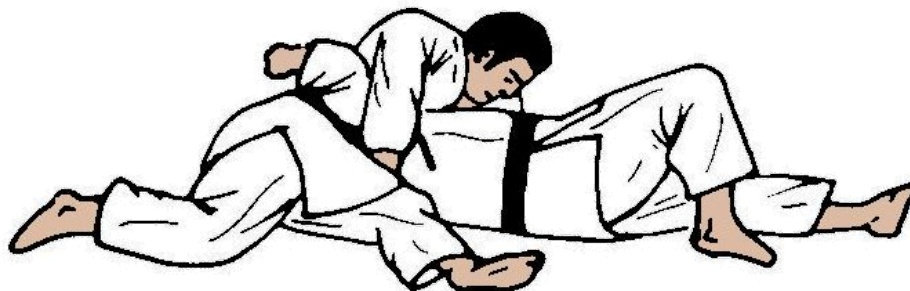


HOUDGREPEN:

KUZURE KAMI SHIHO GATAME: Gevarieerde controle langs achter



USHIRO KESA GATAME: Controle langs achter



GROEN EN GROENE WIMPEL: (+ alles tot oranje gordel)

WORPEN:

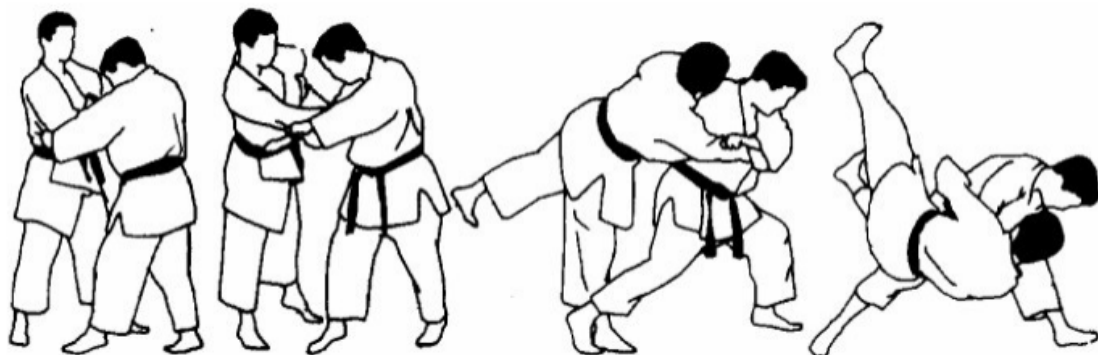
SEOI OTOSHI: Schouderworp met been naast



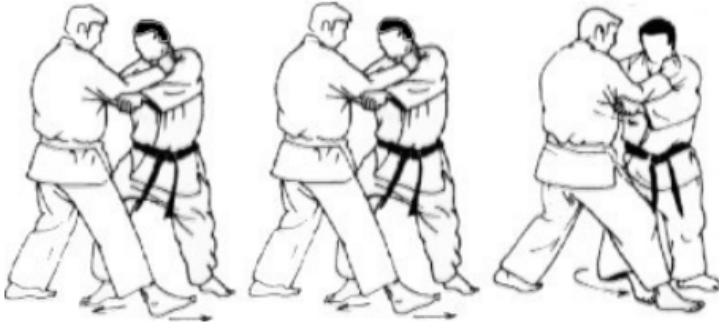
SASAI TSURI KOMI ASHI: Trekkende en heffend de voet blokkeren



TAI OTOSHI: Lichaam neerwerpen



KO UCHI GARI: Kleine binnenwaartse veeg



TSURI KOMI GOSHI: Trekkende en heffende heupworp



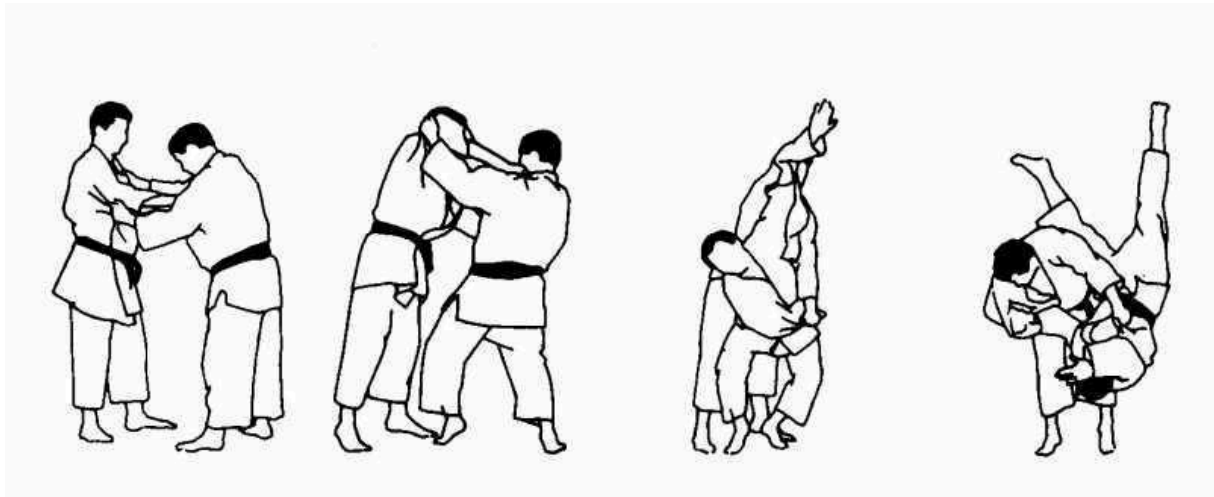
KO SOTO GAKE: Kleine buitenwaartse haak



O SOTO GURUMA: Groot buitenwaarts rad



SODE TSURI KOMI GOSHI: Heupworp met controle aan de mouw

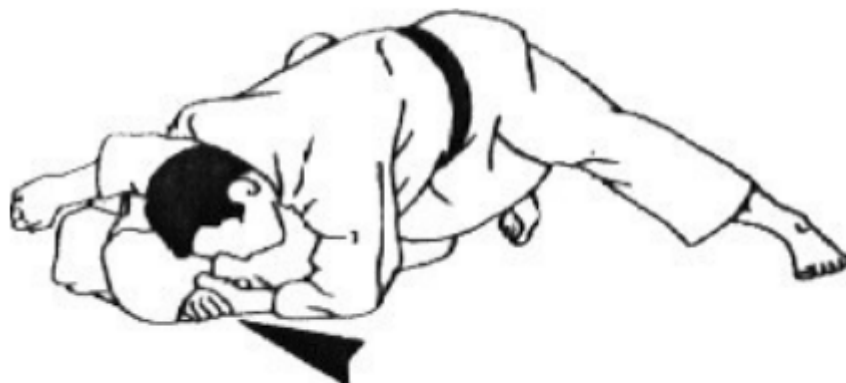


HOUDGREPEN:

MAKURA GESA GATAME: Op kussen met de zijde houden



KATA GATAME: Schouder houden



WURGINGEN:

HADAKA JIME: Naakte wurging



OKURI ERI JIME: Al trekken verwurgen

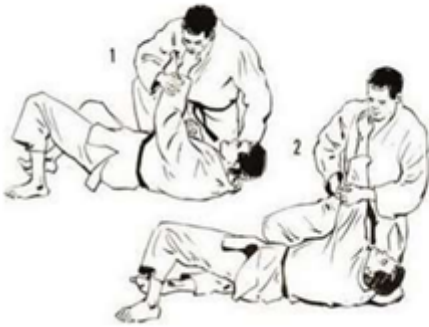


KATA HA JIME: Vleugel vormend verwurgen



KLEMMEN:

UDE GATAME: Arm Klemmen door met de arm te houden



JUJI GATAME: Gekruist Klemmen



KATA:

UKI - OTOSHI



IPPON - SEOJ - NAGE



KATA - GURUMA



BLAUW EN BLAUWE WIMPEL:

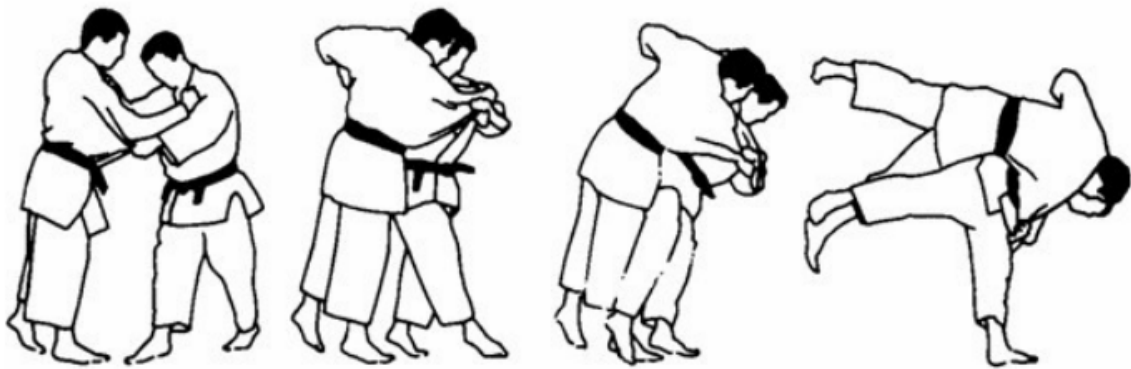
HOUDGREPEN:

UKI GATAME: Tori is in zit op uki



WORPEN:

HARAI GOSHI: Vegende Heupworp



OKURI ASHI BARAI: Beide benen vegen



DE ASHI BARAI: Vooruitkomende voet vegen



UCHI MATA: Binnenwaartse dij



HANE GOSHI: springende heupworp

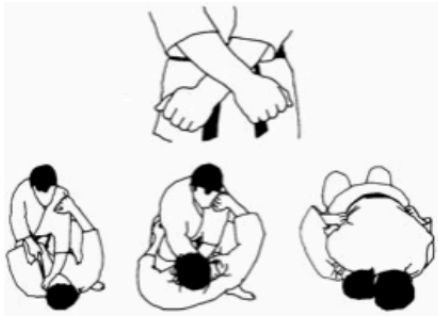


O SOTO OTOSHI: Grote buitenwaartse worp

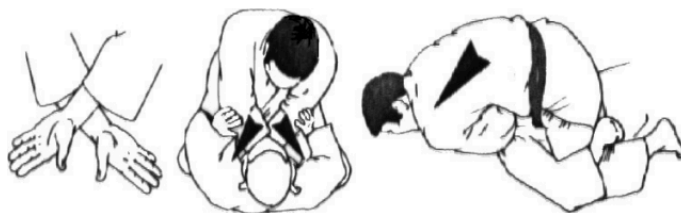


WURGINGEN:

NAMI JUJI JIME: Gekruist wurgen



GYAKU JUJI JIME: Gekruist verwurgen



KATA JUJI JIME: Gekruist verwurgen

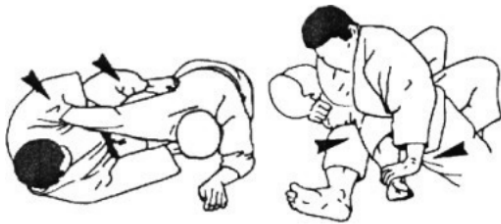


KLEMMEN:

UDE GARAMI: Arm oprollen of arm inwikkelen



HIZA GATAME: Klemmen met knie controle



KATA:

KOSHI WAZA: Heuptechniek



BRUIN EN BRUINE WIMPEL

WORPEN:

TANI OTOSHI: Achterwaarts hoek vormend werpen



HIZA GURUMA: Kniewiel



KO SOTO GARI: Kleine buitenwaartse maai



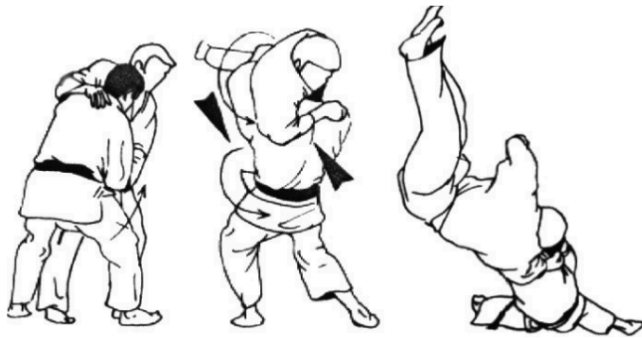
TOMEIO NAGE: Cirkel worp



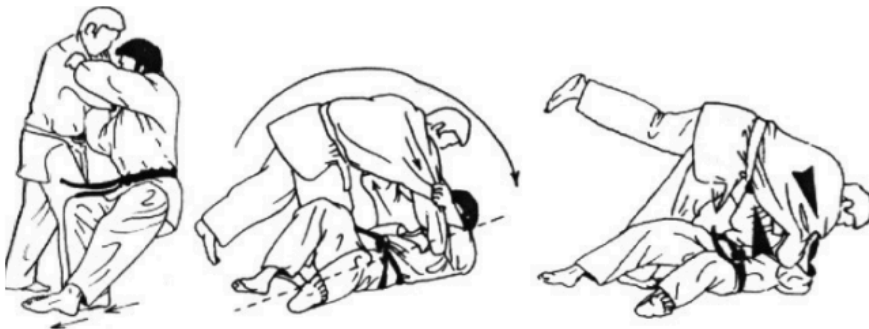
KATA GURUMA: Schouderblad



URA NAGE: Tegen worp



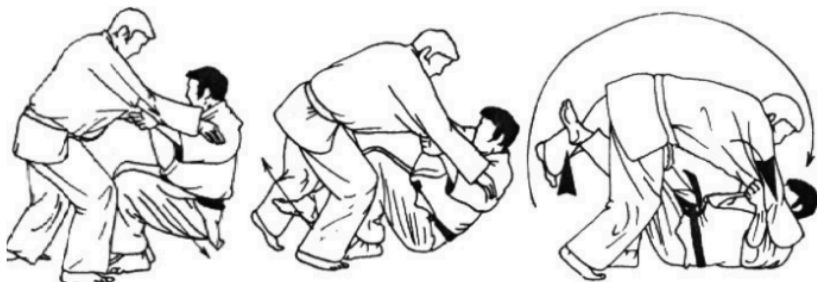
YOKO WAKARE: Zijwaarts kantelen



YOKO GAKE: Zijwaartse hakend kantelen



SUMI GAESHI: Cirkel worp al haken binnenzijde



UKI OTOSHI: Vlottend hoekvormen werpen



SOTO MAKI KOMI: Meevallend werpen



HARAI MAKI KOMI: Meevallend werpen



HANE MAKI KOMI: Meevallend werpen



UCHI MAKI KOMI: Meevallend werpen



UKI WAZA: Vlottende techniek (offerworp)



HARAI TSURI KOMI ASHI: Vegend aftrekkend en oplichtend



YOKO TOMOE NAGE: Zijwaartse cirkel worp



Ashi-Guruma



O-Guruma



YOKO GURUMA: Zijwaarts wiel



USHIRO GOSHI: Achter heupworp (overname)



UTSURI GOSHI: Omkerende heupworp

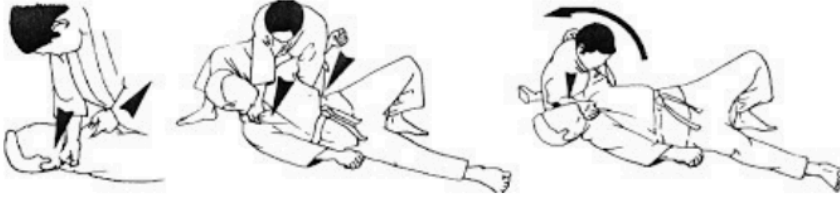


YOKO OTOSHI: Zijwaartse offerworp

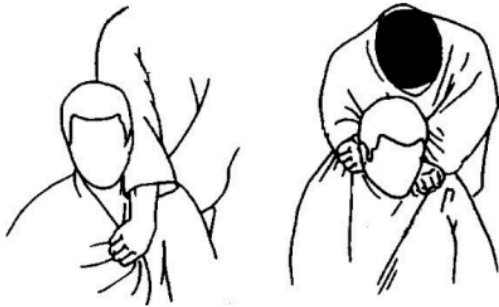


WURGINGEN:

KATA TE JIME: Met één hand verwurgen



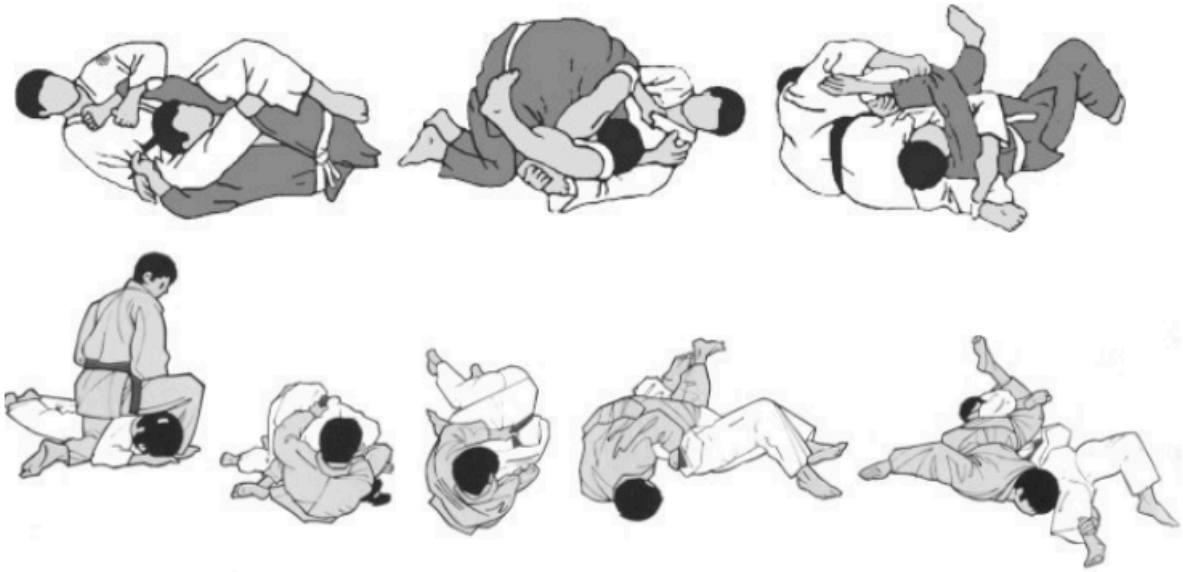
SODE GURUMA JIME: Wurgen door te draaien met de mouw



RYOTE JIME: Met beide handen verwurgen



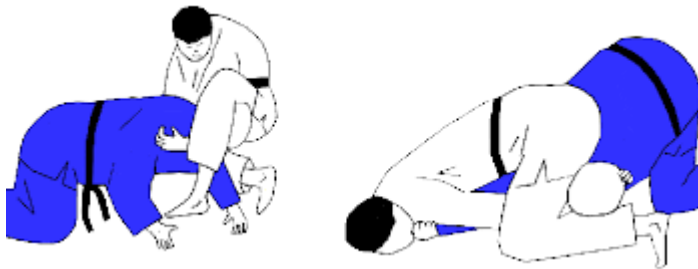
SANKAKU JIME: Met de benen verwurgen



TSUKOMI JIME: Verwurgem met één hand



ASHI GATAMI JIME: met de benen verwurgen voeten gekruist en ingehaakt



KLEMMEN

HARA GATAME: Controle met de buik



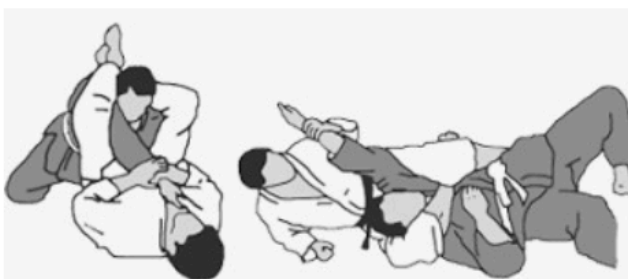
ASHI GATAME: Klemmen met beencontrole



TE GATAME: Klemmen met één hand



SANKAKU GATAME: Klemmen van uit sankaku



KATA

NAGE NO KATA: Handtechnik

UKI - OTOSHI



IPPON - SEOJ - NAGE



KATA - GURUMA



KOSHI WAZA: Heuptechnik



OKURI - ASHI - BARAI



SASAE - TSURI - KOMI - ASHI



UCHI - MATA

