




<p>Blauwe Band</p> <p>Ashi waza Been worpen</p>  <p>O soto otoshi Groot buitenwaarts laten vallen</p>	 <p>Ashi guruma Been wiel</p>	 <p>Sasae tsuri komi ashi Trekken liftende beenstut</p>	 <p>Kata waza Schouderworpen</p> <p>Seoi otoshi Op de rug nemen en laten vallen</p>
<p>Goshi waza Heup worpen</p>  <p>Hane goshi Vleugel heupworp</p>	 <p>Sode tsuri komi goshi Mouw trekkende liftende heupworp</p>	<p>Te waza Arm worpen</p>  <p>Ryo ashi dori Twee benen pakken</p>	 <p>Sukui nage Achterwaartse lepelworp</p>
<p>Sutemi waza Offerworpen</p>  <p>Soto makikomi Buitenwaartse inrol</p>	 <p>Hane makikomi Vleugel Inrol</p>	 <p>Tani otoshi Achterwaarts laten vallen</p>	 <p>Yoko tomoe nage Zijwaartse boogworp</p>
<p>Ude kansetsu Arm klemmen</p>  <p>Ude hisigi sankaku Driehoek armklem</p>	 <p>Ude garami sankaku Driehoek verdraaing</p>	 <p>Ude hisigi ude gatame Arm armklem</p>	 <p>Ude hisigi ashi gatame Been armklem</p>
<p>Jime waza Verwurgingen</p>  <p>Okuri eri jime Dubbele rever verwurging</p>	 <p>Kata ha jime Vleugellam verwurging</p>	 <p>Gyaku sankaku jime Omgekeerde driehoek verwurging</p>	<p>Ne waza spelsituaties naar verwurgingen:</p> <p>Uke bok Uke rug Uke buik Tori rug, Uke tussen de knieën van Tori Tori bok</p>

