
























Groene band				
<p>Ashi waza Been</p>  <p>Okuri ashi barai Dubbele voetveeg</p>	 <p>Hiza guruma Knie rad</p>	<p>Sutemi waza Offer worpen</p>  <p>Tomoe nage Boog worp</p>	 <p>Sumi gaeshi Hoek indraai</p>	 <p>Hikomi gaeshi Kantel indraai</p>
<p>Goshi waza Heup worpen</p>  <p>Uchi mata Binnendij worp</p>	 <p>Tsuru komi goshi Trekken de liftende heupworp</p>	<p>Kata waza Schouderworpen</p>  <p>ERI-SEOH-NAGE, en laten va</p>	 <p>Kata guruma Schouder rad</p>	<p>Te waza Arm worpen</p>  <p>Te guruma Hand rad</p>
<p>Osae waza Houdgrepen</p>  <p>Kata osae gatame Schoudercontrole</p>	 <p>Mune gatame Borst houdgreep</p>	 <p>Yoko gatame Zijwaartse houdgreep</p>	 <p>Sankaku gatame Driehoeks houdgreep</p>	<p>Kumi kata Pakkingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> mouw: - spierbal -elleboog nek: -Tenri -Schuiven in nek -rug, -band
<p>Ude kansetsu Armklemmen</p>  <p>Ude hisigi hiza gatame Knie armklem</p>	 <p>Ude hisigi juji gatame Gekruisde armklem</p>	 <p>Gyaku Ude garami Omgekeerde arm verdraaing</p>	 <p>Ude hisigi waki gatame Oksel armklem</p>	<p>Ne waza spel-situaties naar armklemmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uke bok - Uke buik - Uke rug - Tori bok - Tori rug, Uke tussen de knieen van Tori.
<p>Jime waza Verwuringen</p>  <p>Sankaku jime Driehoeks verwurging</p>	 <p>Kata juji jime Schouder gekruisd verwurgen</p>	 <p>Nami juji jime gekruisd verwurgen</p>	 <p>Gyaku juji jime Omgekeerd gekruisd verwurgen</p>	 <p>Hadaka jime Naakt verwurgen</p>