












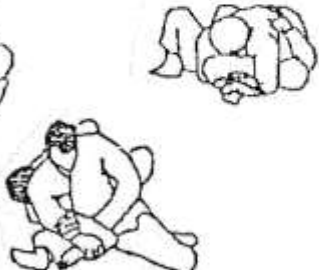

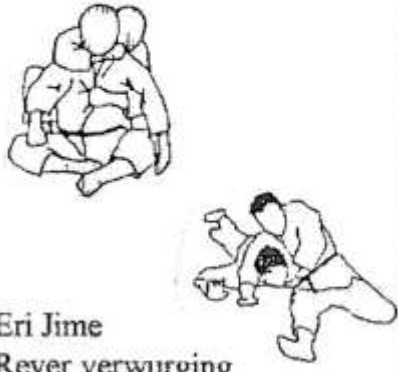


Oranje band			
Ashi Waza Been worpen  De ashi barai voetveeg	 Ko soto gake Klein buitenwaarts haken	 Ko uchi makkikomi Klein binnenwaarts inrollen	Kata waza Schouderworpen  Morote sei nage Dubbele spierbalworp
Goshi waza Heup worpen  Harai goshi Vegende heupworp	 Ushiro goshi Achterwaartse heupworp	Te waza Arm worpen  Tai otoshi Lichaam laten vallen	 Kuchiki dai oshi Been pakken en worp
Osae waza Houdgrepen  Kuzure kami shiho gatame Variatie boven het hoofd vier punts houdgreep	 Gyaku kesa gatame Omgekeerde flank houdgreep	 Kuzure kesa gatame Variatie van flank houdgreep	Ne waza spel situaties: hefboom - Uke bok, kantelen - Uke buik, keren - Tori bok, overnemen - Tori rug, Uke tussen knieën, kantelen en scharen - Uke rug, Tori tussen knieën, passeren - been insluiten
Kansetsu waza Armklemmen  Ude hisigi gatame Arm overstrekking	 Ude garami Arm vedraaiing	Jime waza Verwurgingen  Juji jime Gekruisd verwurgen	 Eri jime Rever verwurging

Alle bovengenoemde technieken en de technieken voor gele band moeten links en rechts gedemonstreerd kunnen worden. En als overnames en combinaties
 Uchi komi van : ippon sei nage, morote sei nage, o soto gari en o uchi gari
 Randori Ne waza Oefenwedstrijdje op de grond, Randori Tachi waza Oefenwedstrijdje staande