





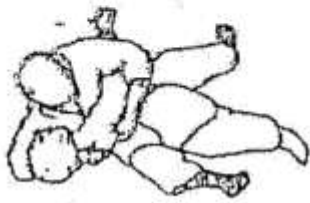

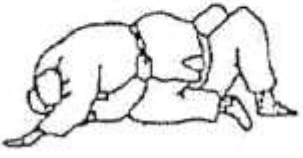





Gele band		
<p>Beenworpen</p>  <p>O soto gari Groot buitenwaarts maaien Op voorwaarts lopende Uke Op achterwaartslopende Uke Tori trekt Uke reageert</p>	 <p>O uchi gari Groot binnenwaarts maaien Uke trekt Tori trekt</p>	 <p>Ko uchi gari Klein binnenwaarts maaien Uke trekt Tori trekt</p>
<p>Heupworpen</p>  <p>O goshi Grote heupworp</p> <p>Op voorwaarts lopende Uke Op achterwaarts lopende Uke</p>	 <p>goshi guruma Heup wiel</p> <p>Op voorwaarts lopende Uke Op achterwaarts lopende Uke</p>	<p>Schouderworp</p>  <p>Ippon seoi nage Spierbalworp (eenzijdig op de rug nemen en werpen) Op voorwaarts lopende Uke Op achterwaarts lopende Uke Uchi komi = inzetten</p>
<p>Houdgrepen</p>  <p>Kesa gatame Flank houdgreep Kantelen vanuit uke bok (stoeltje omzagen)</p>	 <p>Kata gatame Schouder houdgreep Kantelen vanuit uke bok (stoeltje omzagen)</p>	 <p>Tate shiho gatame Bovenste vierpunts houdgreep Kantelen vanuit uke zit tussen knieën Tori (Omscharen)</p>
 <p>Yoko shiho gatame Zijwaartse vierpunts houdgreep Bulldozer, Keren elleboog-knie</p>	 <p>Kami shiho gatame Boven het hoofd vierpunts houdgreep</p>	 <p>Ebi Kreeft Voorwaarts</p> <p>Tani Otoshi valkuil</p>