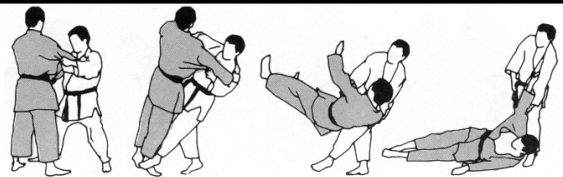


valbreken (ukemi-waza)

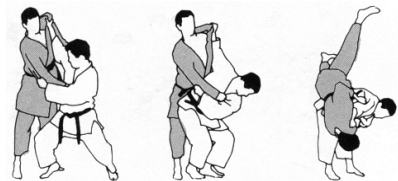
- apenzit rol
- judorol voorwaarts rechts en links tot eindhouding
- achterwaarts vallen met doorrollen
- uit een worp kunnen vallen (links en rechts)
- voorwaarts en achterwaarts rollen over een partner
- judorol voorwaarts links en rechts tot stand
- **steunval over uke op ellebogen en knieën zit**

worpen (nage-waza)

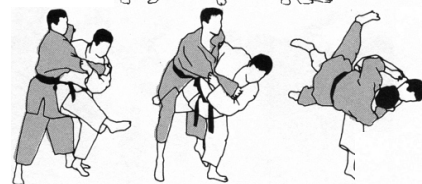
- alle worpen van groene band
- **okuri-ashi-barai** (voetveeg met 2 benen)



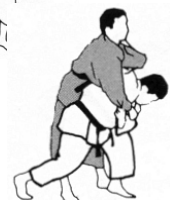
- **tsuri-komi-goshi** (1 hand aan rever tilheupworp)



- **uchi-mata** (been opzwaaien binnen dijbeen)



- **seoi-otoshi** (kruising tussen schouderworp en tai-otoshi)



- **3** overnames (gaeshi-waza)
- **3** combinaties (renzoku waza of renraku waza met een worp)

houdgrepen (osae-waza)

- kesa gatame
- tate-shiho-gatame
- yoko-shiho-gatame
- kami-shiho-gatame
- Bevrijdingen demonstreren uit een houdgreep d.m.v. principes `been insluiten` en `bruggen`
- De houdgrepen moet je maken bij een partner die op ellebogen en knieën zit: **3** technieken vanaf de voorkant en **3** technieken vanaf de zijkant, **3** technieken waarbij partner tussen de benen zit en **2** techniek van de bovenkant.
- **3** keertechnieken tot een houdgreep bij een partner die op zijn buik ligt

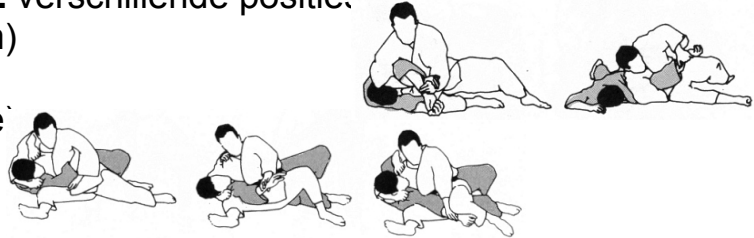
diversen

- grondjudo (ne-waza) kunnen beginnen vanuit stand
- **2 controle technieken kunnen maken als tori op ellebogen en knieën zit en uke aanvalt**
- **3** technieken om de benen van uke te **passeren**. **2** vanuit kniezit en 1 staand
- variëren van controle technieken in het ne-waza
- ebi kunnen demonstreren: voorwaarts en achterwaarts
- je specialiteit (favoriete worp) in verschillende richtingen kunnen maken
- demonstreren van **uchi komi** (meerdere malen inzetten van een techniek)
- deelname aan **8** toernooien
- kennis van Japanse namen en wedstrijdregels
- uchi-komi (meerdere malen inzetten van een techniek)
- kennis van verdedigingstechnieken
 - * hara (spannen/buik),
 - * tai-sabaki (draaien)

vanaf 11 jaar

armklemmen (kansetsu-waza)

- ude-hishigi-juji-gatame (gekruste armklem) vanuit 3 verschillende posities
- ude-garami (armvlecht) vanuit 2 verschillende posities
- ude-gatame (onderarm armklem)
- **Waki gatame** (oksel armklem)
- **Hiza gatame** (armklem met knie)



verwurgingen (shime-waza)

- sankaku-jime (driehoeks verwurging met de benen), vanuit 3 verschillende posities
- kata-juji-jime (éénarmig gekruiste verwurging / duim en vingers)
- gyaku-juji-jime (omgekeerd tweearmig gekruiste verwurging / vingers), vanuit 3 verschillende posities
- hadaka-jime (naakt verwurgen van achter)
- okuri-eri-jime (2 revers verwurging van achter)

offerworpen (sutemi-waza)

- sumi-gaeshi (band sutemi)
- tani-otoshi (achterwaarts, been achter benen partner)
- tomoe-nage (voet op knoop van de band)
- hikomi-gaeshi (cirkelen en achterwaarts werpen)
- **yoko-hikomi-gaeshi** (zijwaartse band sutemi)
- **1 hikomi techniek in achterwaartse richting**

