

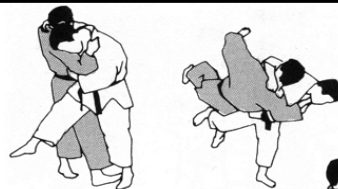
valbreken (ukemi-waza)

- achterwaarts vallen
- voorwaarts duikelen
- voorwaartse judorol
- apenzit rol
- uit een worp kunnen vallen (links en rechts)

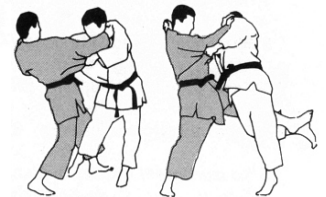


worpen (nage-waza)

- o-soto-gari (grote buitenwaartse beenhaak)



- o-uchi-gari (grote beenhaak aan de binnenkant)



- o-goshi (grote heupworp)



- koshi-guruma (nekheupworp)



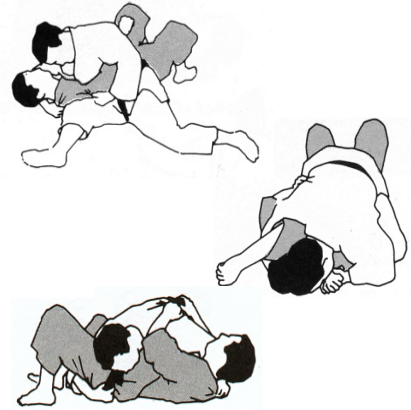
- ippon-seoi-nage (spierbal schouderworp)



- twee worpen links kunnen uitvoeren

houdgrepen (osae-waza)

- kesa-gatame (sjaal/veiligheidsgordel houdgreep)
- Tate-shiho-gatame (paardrij houdgreep)
- yoko-shiho-gatame (kreeft houdgreep)
- 2 bevrijdingen uit een houdgreep demonstreren d.m.v. principes `been insluiten` en `bruggen`



De houdgrepen moet je maken bij een partner die op ellebogen en knieën zit: 1 techniek vanaf de voorkant en 1 techniek vanaf de zijkant. En 1 techniek waarbij partner tussen de benen zit.

diversen

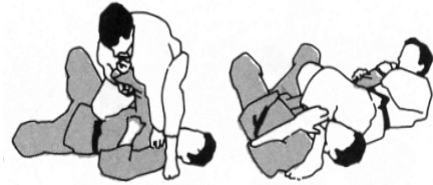
- grondjudo (ne-waza) kunnen beginnen vanuit stand: worp-kantel- houdgreep
- enige kennis van Japanse namen
- deelname aan 2 toernooien
- je band op de juiste wijze kunnen knopen



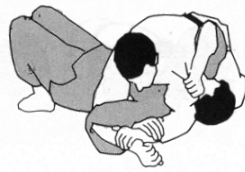
vanaf 11 jaar

armklemmen (kansetsu-waza)

- ude-hishigi-juji-gatame (gekruste armklem)



- ude-garami (armvlecht)



verwurgingen (shime-waza)

- sankaku-jime (driehoeks verwurging met de benen)



- kata-juji-jime (éénarmig gekruiste verwurging / duim en vingers)

