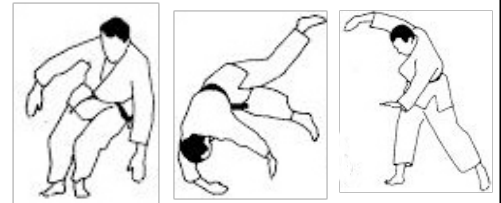


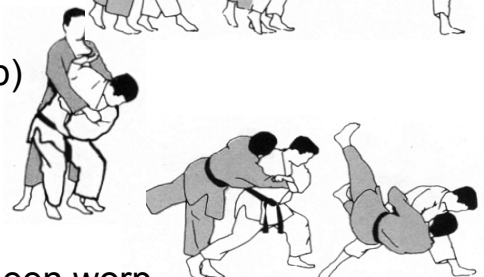
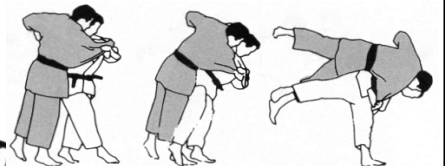
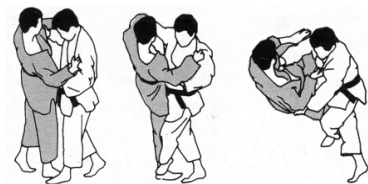
## valbreken (ukemi-waza)

- 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**



## worpen (nage-waza)

- o-soto-gari (grote beenhaak aan de buitenkant)
- o-uchi-gari (grote beenhaak aan de binnenkant)
- ko-uchi-gari (kleine beenhaak aan de binnenkant)
- de-ashi-barai (voetveeg)
- o-goshi met variaties
- koshi-guruma (nekheupworp)
- ippon-seoi-nage (spierbal schouderworp)
- **sasae-tsuri-komi-ashi** (enkelstut)
- **ko-soto-gari** (kleine beenhaak aan de buitenkant)
- **harai-goshi** (heupworp met zwaaiend been)
- **morote-seoi-nage** (1 hand aan rever schouderworp)
- **tai-otoshi** (armworp over uitgestoken been)
- **2 combinaties** (renzoku waza of renraku waza) met een worp
- **2 overnames** (gaeshi waza) van 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 **1** techniek van de bovenkant.
- **2 keertechneiken tot een houdgreep bij een partner die op zijn buik ligt.**

## diversen

- grondjudo (ne-waza) kunnen beginnen vanuit stand
- **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
- deelname aan **6** toernooien
- kennis van Japanse namen en wedstrijdregels
- kennis van verdedigingstechnieken
  - \* hara (spannen/buik),
  - \* tai-sabaki (draaien)



vanaf 11 jaar

## armklemmen (kansetsu-waza)

- ude-hishigi-juji-gatame (gekruste armklem) vanuit 2 posities
- ude-garami (armvlecht) vanuit 2 posities
- **ude gatame** (onderarm klem)



## verwurgingen (shime-waza)

- sankaku-jime (driehoeks verwurging met de benen), vanuit 2 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 achteren)



## offerworpen (sutemi-waza)

- sumi-gaeshi (cirkelen en achterwaarts werpen)
- tani-otoshi (achterwaarts, been achter benen partner)
- **hikomi-gaeshi** (cirkelen en achterwaarts werpen)
- **tomoe-nage** (voet op knoop van de band)

