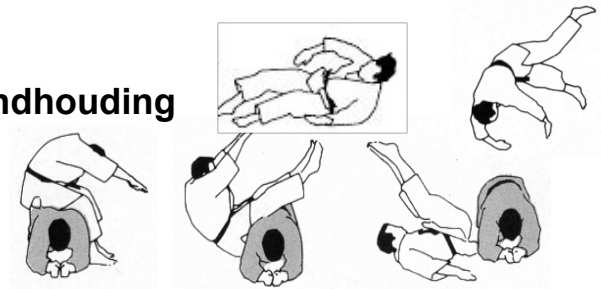


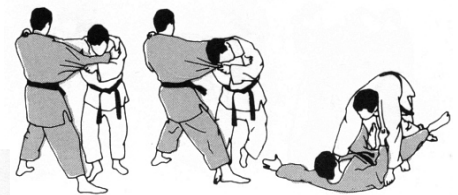
## valbreken (ukemi-waza)

- apenzit rol
- uit een worp kunnen vallen (links en rechts)
- judorol voorwaarts rechts en links tot eindhouding
- achterwaarts vallen met doorrollen
- voorwaarts en achterwaarts rollen over een partner



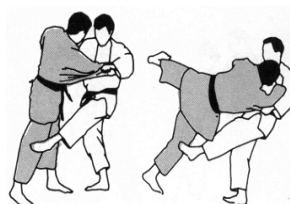
## worpen (nage-waza)

- o-soto-gari (grote beenhaak aan de buitenkant)
- o-uchi-gari (grote beenhaak aan de binnenkant)
- koshi-guruma (nekheupworp)
- ippon-seoi-nage (spierbal schouderworp)
- de-ashi-barai (voetveeg)

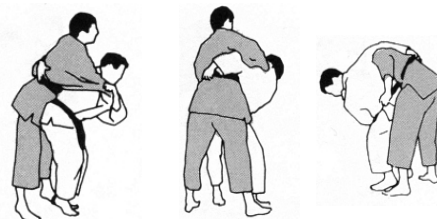


- ko-uchi-gari (kleine beenhaak aan de binnenkant)

- hiza-guruma (kniedraai / knierad)



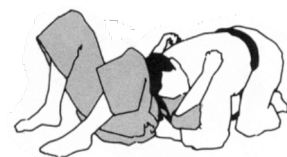
- o-goshi met enige variaties (anders vastpakken). Bijvoorbeeld:



- 1 combinatie met en 1 overname van een worp

## houdgrepen (osae-waza)

- kesa gatame
- tate-shiho-gatame
- yoko-shiho-gatame
- **kami-shiho-gatame**



- **3** 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: **2** technieken vanaf de voorkant en **2** technieken vanaf de zijkant. En **2** technieken waarbij partner tussen de benen zit.

## diversen

- grondjudo (ne-waza) kunnen beginnen vanuit stand
- **2** technieken om de benen van uke te **passeren**. 1 vanuit kniezit en 1 staand
- variëren van controle technieken in het ne-waza
- **ebi kunnen demonstreren**. Op de grond bewegen
- deelname aan 4 toernooien
- kennis van Japanse namen en wedstrijdregels

vanaf 11 jaar

## armklemmen (kansetsu-waza)

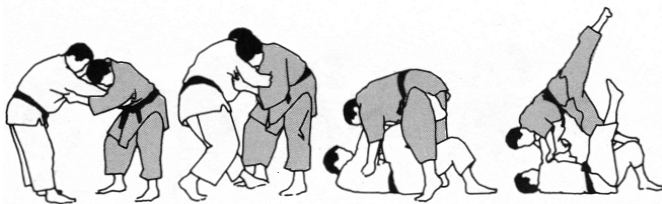
- ude-hishigi-juji-gatame (gekruste armklem) vanuit 2 posities
- ude-garami (armvlecht) vanuit 2 posities

## 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

## offerworpen (sutemi-waza)

- sumi-gaeshi (cirkelen en achterwaarts werpen )



- tani-otoshi (achterwaarts, been achter benen partner)

