

Min. leeftijd: 6 jaar worden.
Vorbereiding: min. 3 maanden.

3 PUNTEN TONEN NA 15 LESSEN. (-10jaar)
5 PUNTEN TONEN NA 15 LESSEN. (+10jaar)



Op weg naar gele gordel



OSOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTSE VIERPUNTENSTEUUN HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE HOUDEN



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL UIT STAND



OBI (GORDEL)
GOED KNOPEN



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS VANUIT STAND



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE RICHTING RECHTS EN LINKS UIT STAND



TATE-SHIHO-GATAME
SCHRIJLINGS IN VIERPUNTENSTEUUN HOUDEN



UKI-GOSHI
VLOTTENDE HELP



KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUUN HOUDEN



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



OUCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



REI (GROETEN)
GEKNIELD EN UIT STAND



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE HOUDEN



KUZUSHI
8 RICHTINGEN VOOR EVENWICHTSVERBREKING



KUMIKATA
VASTGRUPPEN

GELE GORDEL OP / /

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:



Worpen

O Soto gari

Uki goshi

O Uchi gari

Koshi guruma

Houdgrepen

Yoko Shiho gatame

Kuzure kesa gatame

Tate shiho gatame

Kami shiho gatame

Vallen

Zempo Kaiten (voorwaarts)

Yoko ukemi (zijwaarts)

Ushiro ukemi (achterwaarts)