



Min. leeftijd: 8 jaar worden.  
Voorbereiding: min. 4 maanden.

3 PUNTEN TONEN NA 20 LESSEN. (-10jaar)  
5 PUNTEN TONEN NA 20 LESSEN. (+10jaar)



WEDSTRIJD CEREMONIE



HIZA-GURUMA  
KNEUWIEL



AANVAL  
UKE IN 4 PUNTEN, TORI VOOR UKE (U2)



YOKO-UKEMI  
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS IN VERPLAATSING



KESA-GATAME  
MET DE ZIJDE HOUDEN



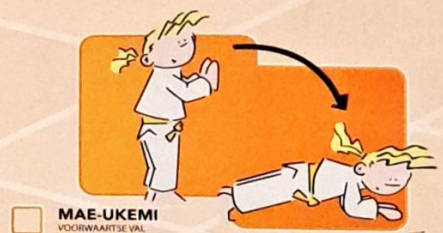
SEOI-NAGE  
SCHOUDERWORP



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME  
GEVARELD BOVEN IN VIERPUNTENSTELN HOUDEN



O-GOSHI  
GROTE HELP



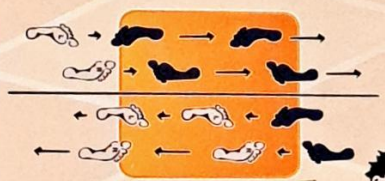
MAE-UKEMI  
VOORWAARTSE VAL



USHIRO-KESA-GATAME  
ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE HOUDEN



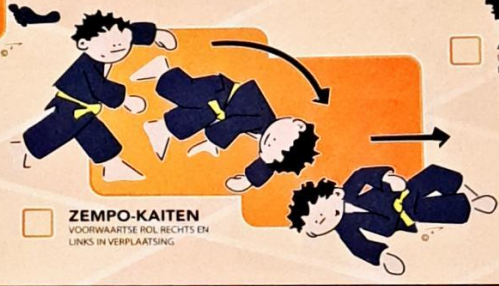
USHIRO-UKEMI  
ACHTERWAARTS VAL IN VERPLAATSING



TSUGI-ASHI  
BIJTREKPAAS VOOR EN ACHTERWAARTS



AANVAL  
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN DE BENEN VAN UKE (U2)



ZEMPO-KAITEN  
VOORWAARTSE ROL RECHTS EN LINKS IN VERPLAATSING



IPPON-SEOI-NAGE  
SCHOUDERWORP OP EEN PUNT

ORANJE GORDEL OP ..... / ..... / .....

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:



## **Worpen**

Hiza guruma

Seoi nage

O goshi

Ippon seoi nage

## **Houdgrepen**

Ushiro kesa gatame

Kesa gatame

Kuzure kami shiho gatame

## **Vallen**

Zempo Kaiten met verplaatsing (voorwaarts)

Yoko ukemi met verplaatsing (zijwaarts)

Ushiro ukemi met verplaatsing (achterwaarts)

Mae ukemi