



Min. leeftijd: 10 jaar worden.  
Voorbereiding: min. 5 maanden.

3 PUNTEN TONEN NA 25 LESSEN. (-10jaar)  
5 PUNTEN TONEN NA 25 LESSEN. (+10jaar)

<input type="checkbox"/> <b>VERDEDIGING</b> TORI OP DE RUG LIKE RECHT (K2)	<input type="checkbox"/> <b>KATA-GATAME</b> SCHOUDER HOUDEN	<input type="checkbox"/> <b>SCHAKELN VAN WOPPEN</b> VL. OSOTO-GARI NAAR HARAI-GOSHI
<input type="checkbox"/> <b>ZEMPO-KAITEN</b> VOORWAARTSE ROL OVER HINDERNIS	<input type="checkbox"/> <b>SCHAKELN VAN HOUDGREPEN</b> VL. VAN KESA-GATAME NAAR KATA-GATAME	<input type="checkbox"/> <b>CEREMONIE KATA</b> HET GROETEN LIKE & TORI STAAN 6M VAN ELKAAR EN GROETEN DE JURY (JOSEKI)
<input type="checkbox"/> <b>HARAI-GOSHI</b> VEGENDSE HEUPE	<input type="checkbox"/> <b>YOKO-UKEMI</b> ZUWAARTSE VAL OVER HINDERNIS	<input type="checkbox"/> <b>TSURIKOMI-GOSHI</b> TREKKENDE EN HEFFENDE HEUPE
<input type="checkbox"/> <b>WAZA-ARI (5 punten)</b>	<input type="checkbox"/> <b>VERDEDIGING</b> TORI OP DE RUG LIKE TUSSEN DE BENEN (K2)	<input type="checkbox"/> <b>MAKURA-KESA-GATAME</b> OP KUSSEN MET DE ZIJDE HOUDEN
<input type="checkbox"/> <b>DE GEBAREN VAN DE SCHEIDSRECHTER</b> IPPON (10 punten)	<input type="checkbox"/> <b>SASAE-TSURIKOMI-ASHI</b> TIEKKEND EN HEFFEND DE VOET BLOKKEREN	<input type="checkbox"/> <b>USHIRO-UKEMI</b> ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS

GROENE GORDEL OP ..... / ..... / .....

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:



## **Worpen**

Ko soto gari

Tsurikomi goshi

Harai goshi

Sasae tsurikomi ashi

## **Houdgrepen**

Makura kesa gatame

Kata gatame

Schakelen van houdgrepen

## **Vallen**

Zempo Kaiten over hindernis (voorwaarts)

Yoko ukemi over hindernis (zijwaarts)

Ushiro ukemi over hindernis (achterwaarts)

Mae ukemi met verplaatsing