

<b>Koshi-Waza</b> <b>Heuptechnieken</b> <b>Indraai</b>						
<b>O-goshi</b>	Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	R L /beweging	
<b>Koshi-guruma</b>	Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	R L /beweging	
<b>Uki-goshi</b>		Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	
<b>Tsuri-goshi</b>		Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	
<b>Harai-goshi</b>				Rechts	Links	
<b>Uchi-mata</b>				Rechts	Links	
<b>Tsurikomi-goshi</b>					Rechts	
<b>Hanea-goshi</b>						

<b>Te-Waza</b> <b>Armtechnieken</b> <b>Indraai</b>						
<b>Ippon-seoi-nage</b>		Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	
<b>Morote-seoi-nage</b>			Rechts	Links	R /beweging	
<b>Tai-Otoshi</b>				Rechts	Links	

<b>Ashi-Waza</b> <b>Beentechnieken</b> <b>Vegen</b>						
<b>De-ashi-barai</b>	Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	R L /beweging	
<b>O-uchi-barai</b>			Rechts	Links	R /beweging	
<b>Ko-uchi-barai</b>			Rechts	Links	R /beweging	
<b>Okuri-ashi-brai</b>				Rechts	Links	

<b>Ashi-Waza</b> <b>Beentechnieken</b> <b>Maaien</b>						
<b>O-soto-gari</b>	Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	R L /beweging	
<b>O-uchi-gari</b>		Rechts	Links	R /beweging	L /beweging	
<b>Ko-uchi-gari</b>			Rechts	Links	R /beweging	

<b>Ashi-Waza</b> <b>Beentechnieken</b> <b>Blokkeren</b>						
<b>Sasea-tsuri-komi-ashi</b>					Rechts	
<b>Hiza-guruma</b>						

<b>Sutemi-Waza</b> <b>Offerworpen</b> <b>Recht</b>						
<b>Tomoe-nage</b>					Rechts	
<b>Sumi-gaeshi</b>						

<b>Yoko-Sutemi-Waza</b> <b>Offerworpen</b> <b>Schuin</b>						
<b>Tani-otoshi</b>			Rechts	Links	R /beweging	
<b>Yoko-tomoe-nage</b>						

# Gele band

# 5<sup>de</sup> KYU

## Ukemi-waza Valbreken



Zijwaarts vallen



Voorwaartse judo koprolrol



Achterwaartse judo koprolrol

## Nage-waza Werptechnieken



O-Goshi / Grote heup



Koshi-Guruma / Heupwiel

**Koshi-waza**  
**Heuptechnieken**  
**Indraaitechnieken**



O-Soto-Gari /  
Grote buitenwaartse maai



De-Ashi-Barai /  
Voorste been veeg

**Ashi-waza**  
**Beentechnieken**

## Ne-Waza Grond technieken



Kesa-Gatame  
Schouder controle



Yoko-Shiho-Gatame  
Zijwaarts 4 punten controle

**Osae-waza**  
**Houdgrepen**



Tate-Shiho-Gatame  
Boven 4 punten controle



Kami-Shiho-Gatame  
Hoge 4 punten controle

## Kanteltechnieken



3 technieken  
Uke als bok zit

-Onder de buik door, aan de  
been en arm, omtrekken.  
-Rechts op band, links inhaken,  
duwen.  
-Rechts op de band, links  
inhaken, Uke zet arm uit, Tori  
pakt arm en trekt om.