

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

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

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

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

Ashi-Waza Beentechnieken Blokkeren						
Sasea-tsuri-komi-ashi					Rechts	
Hiza-guruma						

Sutemi-Waza Offerworpen Recht						
Tomoe-nage					Rechts	
Sumi-gaeshi						

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

Oranje band

4^{de} KYU

Ukemi-waza Valbreken



Zijwaarts vallen



Voorwaartse judo koprol



Achterwaartse judo koprol

Nage-waza Werptechnieken



O-Goshi / Grote heup

Links



Uki-Goshi / Drijvende heup

Rechts



Koshi-Guruma / Heupwiel

Links



Tsuru-Goshi / Omhoogtrekkende heup

Rechts

Koshi-waza
Heuptechnieken
Indraaitechnieken



Ippon-Seoi-Nage / Eenzijdige rugworp

Rechts

Te-Waza
Armtechniek
Indraaitechnieken



O-Soto-Gari /
Grote buitenwaartse
maai

Links



De-Ashi-Barai /
Voorste been veeg

Links



O-Uchi-Gari /
Grote binnenwaartse
maai

Rechts

Ashi-waza Beentechnieken

Ne-Waza Grond technieken



Kesa-Gatame
Schouder controle



Yoko-Shiho-Gatame
Zijwaarts 4 punten
controle



Tate-Shiho-Gatame
Boven 4 punten
controle



Kami-Shiho-Gatame
Hoge 4 punten
controle

Osae-waza Houdgrepen

1 bevrijding op alle
houdgrepen.

Kanteltechnieken



3 technieken
als je maatje
als bok zit



3 technieken
als je maatje tussen
je benen zit

-Onder de buik door,
aan de been en arm,
omtrekken.

-Rechts op band,
links inhaken,
duwen.

-Rechts op de band,
links inhaken, je
maatje zet arm uit,
Jij pakt arm en trekt
om.

-Scharen
-je maatje houd
tegen voet op knie,
wegduwen.

-je maatje houd
tegen scharen.