

<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>						

# Groene band

# 3<sup>de</sup> KYU

## Nage-waza Werptechnieken

---



O-Goshi / Grote heup

Rechts in beweging



Koshi-Guruma /  
Heupwiel

Rechts in beweging



Uki-Goshi /  
Drijvende heup

Links



Tsuru-Goshi /  
Omhoogtrekkende  
heup

Links

---

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



Ippon-Seoi-Nage /  
Eenzijdige rugworp

Links



Morote-Seoi-Nage /  
Dubbelzijdige rugworp

Rechts

---

**Te-waza**  
**Armtechniek**  
**Indraaitechnieken**



O-Soto-Gari /  
Grote buitenwaartse  
maai

Rechts in beweging



De-Ashi-Barai /  
Voorste been veeg

Rechts in beweging

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



O-Uchi-Gari /  
Grote binnenwaartse  
maai

Links



O-Uchi-Barai  
Grote binnenwaartse  
veeg

Rechts



Ko-Uchi-Gari /  
Kleine binnenwaartse  
maai

Rechts



Tani-Otoshi /  
Dal neervallen

Rechts

**Yoko-sutemi-waza**  
**Offerworptechnieken**  
**op de zijde**

1 x  
Kaeshi-waza  
Overnemens

1 x  
Renraku-waza  
Combinaties

**Ne-Waza**  
**Grond technieken**



(Kuzure)-Kesa-  
Gatame



(Kuzure)-Yoko-Shiho-  
Gatame

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

1 bevrijding op alle  
technieken.



(Kuzure)-Tate-Shiho-  
Gatame



(Kuzure)-Kami-Shiho-  
Gatame

1 variatie op alle  
technieken.  
Kuzure = variatie

**Controle kata**  
**tot en met:**  
**Kami-Shiho-Gatame**

Kesa-Gatame  
Makura-Gatame  
yoko-Shiho-Gatame  
Kami-Shiho-Gatame

---

## Verschillende situaties



3 technieken  
als 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, 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.



3 technieken  
als Uke tussen  
je benen zit

- Rechts in de nek links bij de knie.
- Rechts in de nek linker been strekken
- 2 Benen omvatten, tillen.



3 technieken  
als Tori als bok zit