

<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>						

# Blauwe band

# 2<sup>de</sup> KYU

## Nage-waza Werptechnieken

---



O-Goshi / Grote heup

Links in beweging



Koshi-Guruma /  
Heupwiel

Links in beweging



Uki-Goshi /  
Drijvende heup

Rechts in beweging



Tsuru-Goshi /  
Omhoogtrekkende  
heup

Rechts in beweging



Harai-Goshi /  
Veeg heup

Rechts



Uchi-mata /  
Binnen dijbeen

Rechts

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



Ippon-Seoi-Nage /  
Eenzijdige rugworp

Rechts in beweging



Morote-Seoi-Nage /  
Dubbelzijdige rugworp

Links



Tai-Otoshi /  
Lichaam neervallen

Rechts

**Te-Waza**  
**Armtechniek**  
**Indraaitechnieken**



O-Soto-Gari /  
Grote buitenwaartse  
maai

Links in beweging



De-Ashi-Barai /  
Voorste been veeg

Links in beweging



O-Uchi-Gari /  
Grote binnenwaartse  
maai

Rechts in beweging



O-Uchi-Barai  
Grote binnenwaartse  
veeg

Links



Ko-Uchi-Gari /  
Kleine binnenwaartse  
maai

Links



Ko-Uchi-Barai /  
Kleine binnenwaartse  
veeg

Rechts



Okuri-Ashi-Barai /  
Beide benen vegen

Rechts

## Ashi-waza Beentechnieken



Tani-Otoshi /  
Dal neervallen

Links

## Yoko-Sutemi-Waza Offerworptechnieken op de zijde

2 x  
**Kaeshi-waza**  
**Overnemens**

2 x  
**Renraku-waza**  
**Combinaties**

1 x  
**Hikomi-waza**  
**Naar de grond**  
**brenge**

1x  
**Worp in 4 richtingen**

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



(Kuzure)-Kesa-Gatame



(Kuzure)-Yoko-Shiho-Gatame



(Kuzure)-Tate-Shiho-Gatame



(Kuzure)-Kami-Shiho-Gatame

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

2 bevrijding op alle technieken.

2 variatie op alle technieken.

**Kuzure = variatie**

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

Kesa-Gatame  
Makura-Gatame  
yoko-Shiho-Gatame  
Kami-Shiho-Gatame  
Ushiro-Kesa-Gatame  
Tate-Shiho-Gatame  
Kata-Gatame

Nek houdgreep  
2 armen aan 1 kant  
Zij houdgreep  
Achter houdgreep  
Achterstevoren  
Boven houdgreep  
Om het hoofd, been uit

**Kansetsu-waza**  
**Armkleppen**

Juji-Gatame  
Waki-Gatame

-Gekruiste controle  
-Oksel Controle

**Ude-Garami**  
**Verdraaiingen**

Ude garami 1  
Ude garami 2

-Onder het been  
-Aan de pols onder oksel door

**Voor alle verdraaiingen is maar 1 benaming = Ude-Garami**

**Shime-Waza**  
**Verwirgingen**

Sankaku  
Kata-juji-Shime  
  
Gyaku-Juji-Shime  
  
Nami-Juji-Shime

-Been verwurging  
-1 kant gekruist verwurgen  
-omgekeerd gekruist verwurgen  
-Normaal gekruist verwurgen(duimen in pak)

---

## 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.



3 technieken  
als Tori op de rug ligt

-Scharen  
-Je maatje houd tegen  
voet op knie,  
wegduwen.  
-Je maatje houd tegen  
scharen.



3 technieken  
als Tori als bok zit

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



3 Technieken  
als Uke op de rug ligt

-Handen op de band,  
ellebogen in dijbeen,  
gecontroleerd naar een  
houdgreep.  
-Uke probeert een  
kanteltechniek, blokken,  
onder het been door  
aan de kraag,  
gecontroleerd naar een  
houdgreep.  
-Uke probeert een  
Sankaku, blokken,  
voorover leunen,  
gecontroleerd naar een  
houdgreep.

---