

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						

Bruine band

1^{ste} KYU

Nage-waza Werptechnieken



O-Goshi /
Grote heup

Links in beweging



Koshi-Guruma /
Heup wiel

Links in beweging



Uki-Goshi /
Drijvende heup
Links Rechts in
beweging

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



Tsuru-Goshi /
Omhoogtrekkende
heup

Links in beweging



Harai-Goshi /
Veeg heup

Links



Uchi-Mata /
Binnen dijbeen
Links



Tsurikomi-Goshi /
Tillende heup
Rechts



Ippon-Seoi-Nage /
Eenzijdige rugworp
Links in beweging



Morote-Seoi-Nage /
Dubbelzijdige rugworp
Rechts in beweging



Tai-Otoshi /
Lichaam neervallen
Links

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



O-Soto-Gari /
Grote buitenwaartse
maai

Rechts Links in
beweging



De-Ashi-Barai /
Voorste been veeg

Rechts Links in
beweging

Ashi-waza **Beentechnieken**



O-Uchi-Gari /
Grote binnenwaartse
maai

Links in beweging



O-Uchi-Barai
Grote binnenwaartse
veeg

Rechts in beweging



Ko-Uchi-Gari /
Kleine binnenwaartse
maai

Rechts in beweging



Ko-Uchi-Barai /
Kleine binnenwaartse
veeg

Links



Okuri-Ashi-Barai /
Beide benen vegen

Links



Sasea-tsurei-komi-Ashi
Tillend beenblok

Rechts



Tani-Otoshi /
Dal neervallen

Rechts in beweging

Yoko-Sutemi-Waza
Offerworptechneken
op de zijde



Tomoe-Nage /
Boog worp

Rechts

Sutemi-Waza
Offerworptechneken

3 x
Kaeshi-waza
Overnemens

3 x
Renraku-waza
Combinaties

2 x
Hikomi-waza
Naar de grond
brengen

2 x
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

Vanuit een worp

Kansetsu-waza
Armklemmen

Juji-Gatame
Waki-Gatame
Ude-Gatame
Hara-Gatame

-Gekruiste controle
-Oksel controle
-Hand controle
-Buik controle

Ude-Garami
Verdraaiingen

Ude garami 1
Ude garami 2

Ude garami 3
Ude garami 4

-Onder het been
-Aan de pols onder oksel door
-Over het hoofd
-Over de buik

Voor alle verdraaiingen is maar 1 benaming = Ude-Garami

Shime-Waza
Verwirgingen

Sankaku
Kata-juji-jime

Gyaku-Juji-jime

Nami-Juji-jime

Morote-Jime
Tsukomi-Jime
Kata-Jime
Okuri-Eri-Jime

Kataha-Jime
Hadaka-Jime

-Been verwurging
-1 kant gekruist verwurgen
-omgekeerd gekruist verwurgen
-Normaal gekruist verwurgen(duim in pak)
-2 handen verwurgen
-Duwend verwurgen
-1 arm verwurgen
-Beide revers verwurgen
Eenzijdig verwurgen
Naakt verwurgen

Vanuit een worp

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.

Alle posities vanuit een
worp



3 technieken
als Tori op de rug ligt

-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

-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.
-Sankaku, voorzijde
-Arm insluiten,
omlopen, omkantelen.
-Hadaka-Jime



3 Technieken
als Uke op de rug ligt



3 Technieken
Als Uke op de buik ligt