

Examen Gele band



groeten



Vallen



grote beenhaak



voet veeg



grote heup



heup wiel



schouderworp

1 overname en 1 combinatie van een worp



zijhoudgreep



borsthoudgreep
van op zij



borsthoudgreep
van achter



2 technieken situatie newaza

11 jaar en ouder



juji gatame



ude garami



nami juji jime



kata juji jime



gyaku juji jime