

# Examen groene band



O soto Gari



voet veeg



knie blok



O uchi gari



ko uchi gari



O Goshi



heupwiel



seoi nage



band heupworp



trekken tillende heup



tai otoshi



tani otoshi

4 overnames en 4 combinaties van een worp



kesa Gatame



yoko shio gatame



kami shio gatame



tate shio gatame

Op 1 houdgreep een variatie en een bevrijding



Tori rug  
Uke tussen benen



Uke rug  
Tori tussen benen



Tori bok  
Ellebogen/Knieën

6 technieken situatie newaza

11 jaar en ouder



juji gatame



ude garami



ude gatame



hiza gatame



nami juji jime



kata juji jime



gyaku juji jime



hadake jime



morote jime