

Examen oranje slip



groeten

Vallen



grote beenhaak



voet veeg



knie blok



grote heup



heup wiel



schouderworp

1 Overname van 1 worp + 1 combinatie van 1 worp



zijhoudgreep



borsthoudgreep
van op zij



borsthoudgreep
van achter



borsthoudgreep
van boven



Tori rug
Uke tussen benen

2 technieken situatie newaza

11 jaar en ouder



juji gatame ude garami nami juji jime kata juji jime gyaku juji jime



hadake jime