

GELE GORDEL : SAMENVATTING TECHNIEKEN

Let op, dit document is enkel bedoeld als overzichtje van te kennen technieken.
Het vervangt zeker niet de examenboekjes die je vindt op onze website.

VALTECHNIEKEN

USHIRO-UKEMI

MIGI-YOKO-UKEMI / HIDARI-YOKO-UKEMI

MIGI-ZENPO-KAITEN liggen als eindpositie is voldoende ; gele gordel migi + hidari

TACHI-WAZA

gele streep : O-SOTO-GARI O-GOSHI

zwarte streep : UKI-GOSHI

gele gordel : KOSHI-GURUMA

NE-WAZA / HOUDGREPEN elke houdgreep ook links kunnen uitvoeren

gele streep : KEZA-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME

zwarte streep : KUZURE-GESA-GATAME

gele gordel : KATA-GATAME KATA-GESA-GATAME

NE-WAZA / DIVERSE GRONDTECHNIEKEN

gele streep : 1 OMKEERTECHNIEK met uke vanuit lage bank ; eindigen in houdgreep

gele streep : 2 OMKEERTECHNIEKEN met uke vanuit lage bank ; eindigen in houdgreep

gele gordel : 3 OMKEERTECHNIEKEN met uke vanuit lage bank ; eindigen in houdgreep