GROENE 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 / HIDARI-ZENPO-KAITEN zowel liggen als staan als eindpositie

MAE-UKEMI

TACHI-WAZA elke worp uitvoeren basis + hidari + in diverse bewegingen (meestal 4)

O-SOTO-GARI	KOSHI-GURUMA	KUZURE-MOROTE-SEOI-NAGE
O-GOSHI	SEOI-NAGE	HIZA-GURUMA
UKI-GOSHI	MOROTE-SEOI-NAGE	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
HARAI-GOSHI	TSURI-KOMI-GOSHI	DE-ASHI-BARAI
O-UCHI-GARI	KO-UCHI-GARI	TAI-OTOSHI

RENRAKU-WAZA (combineren van worpen) : min. 4 naar keuze

KAESHI-WAZA (overname van worpen) : min. 4 naar keuze

NE-WAZA / HOUDGREPEN elke houdgreep ook links kunnen uitvoeren

KEZA-GATAME	KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME	KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-GESA-GATAME	KATA-GATAME	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
USHIRO-GESA-GATAME	KATA-GESA-GATAME	YOKO-SHIHO-GATAME
MAKURA-GESA-GATAME	TATE-SHIHO-GATAME	

5 BEVRIJDINGEN uit een houdgreep naar keuze

SCHAKELEN VAN HOUDGREPEN vanuit 3 verschillende houdgrepen een tweede houdgreep aan elkaar schakelen

SHIME WAZA / WURGINGEN NAMI-JUJI-JIME

KWANTSETSU WAZA / KLEMMEN JUJI-GATAME

NE-WAZA / DIVERSE GRONDTECHNIEKEN

4 OMKEERTECHNIEKEN UKE LAGE BANK + 2 OMKEERTECHNIEKEN UKE OP BUIK

5 AANVALTECHNIEKEN met uke op rug

6 VERDEDIGINGSTECHNIEKEN met tori op rug