

Naam:

Blauwe Band

	Niet gekend		Gekend of perfecte uitvoering (met tips)		Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5
Woordenschat					
Hajime, mate					
Re, Soremade					
Uke (hij die ondergaat), tori (hij die uitvoert)					
Migi (rechts), hidari (links)					
Obi (Gordel, goed kunnen knopen)					
Kumikata (vastgrijpen)					
Kuzushi (8 richtingen voor evenwichtsverbreking)					
Uchi komi (inkomen zonder werpen)					
Nage komi (inkomen met werpen)					
Randori (oefengevecht)					
Tandoku Renshyu (ingebeelde partner)					
Yakusoku Geiko (oefengevecht met minimale kracht)					
Tsugi Ashi (al glijdend gaan)					
Ayumi Ashi (VW- AW gewoon gaan)					

Tachi waza (rechtstaande technieken)	1	2	3	4	5
Ukemi (vallen)					
Ushiro-ukemi (achterwaartse val uit stand)					
Ushiro-ukemi (achterwaartse val in verplaatsing)					
Ushiro-ukemi (achterwaartse val over hindernis)					
Yoko-ukemi (zijwaartse val R&L vanuit stand)					
Yoko-ukemi (zijwaartse val R&L vanuit verplaatsing)					
Yoko-ukemi (zijwaartse val R&L over hindernis)					
Zempo-kaiten (voorwaartse rol R&L uit stand)					
Zempo-kaiten (voorwaartse rol R&L in verplaatsing)					
Zempo-kaiten (voorwaartse rol R&L over een hindernis)					
Mae-ukemi (voorwaartse val)					

Nage No Kata:	1	2	3	4	5
Tori					
Openen en sluiten van de Nage no Kata					
Te waza					
uki otoshi					
ippon seoi nage					
kata guruma					
Uke					
Openen en sluiten van de Nage no Kata					
Te waza					
uki otoshi					
ippon seoi nage					
kata guruma					

Nage Waza (werptechnieken)	1	2	3	4	5
De-ashi-harai (Voorste voet veggen)					
Hane-goshi (Geveugelde heup)					
Harai-goshi (vegende heup)					
Hiza-guruma (kniewiel)					
Ippon-seoi-nage (schouderworp op 1 punt)					
Kata-guruma (Schouderwiel)					
Koshi-guruma (Heupwiel)					
Ko-soto-gari (kleine buitenwaartse maai)					
Ko-uchi-gari (kleine binnenwaartse maai)					
O-goshi (Grote heup)					
Okuri-ashi-harai (Beide benen veggen)					
O-soto-gari (Grote buitenwaartse maai)					
O-uchi-gari (Grote binnenwaartse maai)					
Sasae-tsurikomi-ashi (trekkend en heffend de voet blokkeren)					
marote Seoi-nage (schouderworp)					
Tai-otoshi (Lichaam neerwerpen)					
Tsurikomi-goshi (trekkende en heffende heup)					
Uchi-mata (binnenwaartse dij)					
Uki-goshi (vlottende heup)					
Uki-otoshi (vlottend neerwerpen)					

combinatietechnieken	1	2	3	4	5
3 eenvoudige schakels van worp naar worp.					
3 eenvoudige schakels van worp naar houdgreep.					
2 eenvoudige overnames van worp naar worp.					

Naam:

	Niet gekend		Gekend of perfecte uitvoering (met tips)	Perfekte uitvoering (zonder tips)	
	1	2	3	4	5
Ne Waza (grondtechnieken)					
Osaekomi waza (Houdgrepen)(basis, toepassing, variatie)					
Kesa-gatame (met zijde houden)					
Kuzure-kesa-gatame (gevarieerd met zijde houden)					
Kami-shiho-gatame (boven in vierpuntensteun houden)					
Yoko-shiho-gatame (zijwaarts in vierpuntensteun houden)					
Tate-shiho-gatame (schrijlings in vierpuntensteun houden)					
Ushiro-kesa-gatame (achterwaarts met de zijde houden)					
Kata-gatame (schouder houden)					
Makura-kesa-gatame (op kussen met zijde houden)					
Aanval op de grond:					
Uke op de rug, Tori staat recht (2 vormen)					
Uke op de rug, Tori tussen de benen (2 vormen)					
Uke op 4-punten (3 vormen)					
Verdediging op de grond:					
Tori op de rug, Uke staat recht (2 vormen)					
Tori op de rug, Uke tussen de benen (2 vormen)					
Tori op 4-punten (2 vormen)					
Shime Waza (klemmen) (enkel basis)					
Nami Juji jime (verwurgem met pinkzijde)					
Gyaku Juji Jime (verwurgem met duimzijde)					
Kata Juji Jime (gekruist verwurgem)					
Hadaka Jime (naakte wurging)					
Sankaku Jime (Met de benen wurgen)					
Okuri eri Jime (Met beide rewers wurgen)					
Kataha Jime (vleugellam)					
Kansetsu Waza (wurgingen) (enkel basis)					
Ude Hishigi Juji Gatame					
Ude garami (Arm oprollen)					
Ude Hishigi Ude Gatame					
Sankaku gatame (Driehoekscontrole)					
Ude Hishigi Hiza Gatame (klemmen met behulp van de knie)					
Ashi gatame (klemmen met behulp van de benen)					