

Naam:

Bruine 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)					
Ukemi (vallen)					
	1	2	3	4	5
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:					
Tori					
	1	2	3	4	5
Openen en sluiten van de Nage no Kata					
Te waza					
uki otoshi					
ippon seoi nage					
kata guruma					
Koshi waza					
uki goshi					
harai goshi					
tsuri komi goshi					

Uke					
	1	2	3	4	5
Openen en sluiten van de Nage no Kata					
Te waza					
uki otoshi					
ippon seoi nage					
kata guruma					
Koshi waza					
uki goshi					
harai goshi					
tsuri komi goshi					

Nage Waza (werptechnieken)					
	1	2	3	4	5
De-ashi-harai (Voorste voet vegeng)					
Hane-goshi (Gevleugelde heup)					
Harai-goshi (vegende heup)					
Hiza-guruma (kniewiel)					
Ippon-seoi-nage (schouderworp op 1 punt)					
Kata-guruma (Schouderwiel)					
Koshi-guruma (Heupwiel)					
Kosoto-gari (kleine buitenwaartse maai)					
Kouchi-gari (kleine binnenwaartse maai)					
O-goshi (Grote heup)					
Okuri-ashi-harai (Beide benen vegeng)					
O-soto-gari (Grote buitenwaartse maai)					
O-uchi-gari (Grote binnenwaartse maai)					
Sasae-tsurikomi-ashi (trekkend en heffend de voet blokkeren)					
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.					
3 eenvoudige overnames van worp naar worp.					

Naam:

Ne Waza (grondtechnieken)	Niet gekend					Gekend of perfecte uitvoering (met tips)	Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5		
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)							
Kuzure-kami-shiho-gatame (gevarieerd boven in vierpuntensteun houden)							

Aanval op de grond:	Niet gekend					Gekend of perfecte uitvoering (met tips)	Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5		
Uke op de rug, Tori staat recht (2 vormen)							
Uke op de rug, Tori tussen de benen (2 vormen)							
Uke op 4-punten (4 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 (wurgingen) (basis, toepassing, variatie)	Niet gekend					Gekend of perfecte uitvoering (met tips)	Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5		
Nami Juji jime (verwurgan met pinkzijde)							
Gyaku Juji Jime (verwurgan met duimzijde)							
Kata Juji Jime (gekruist verwurgan)							
Hadaka Jime (naakte wurgan)							
Okuri eri Jime (Met beide revers wurgan)							
Kataha Jime (vleugellam)							
Katate Jime (Wurgan met 1 hand)							
Ryote Jime							
Sankaku Jime.(Met de benen wurgan)							
Kansetsu Waza (klemmen) (basis, toepassing, variatie)							
Ude Hishigi Juji Gatame							
Ude garami (Arm oprollen)							
Ude Hishigi Ude Gatame							
Ude Hishigi Hiza Gatame (klemmen met behulp van de knie)							
Ude Hishigi Waki Gatame (klemmen met behulp van de oksel)							
Sankaku gatame (Driehoekscontrole)							
Hara gatame (Klemmen met behulp van de buik)							
Ashi gatame (klemmen met behulp van de benen)							