

Naam:

Gele Band

	Niet gekend		Gekend of perfecte uitvoering (met tips)		Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5
Woordenschat					
Hajime, mate					
Re, Soremade					
Migi (rechts), hidari (links)					
Obi (Gordel, goed kunnen knopen)					
Kumikata (vastgrijpen)					
Uchi komi (inkomen zonder werpen)					
Nage komi (inkomen met werpen)					
Randori (oefengevecht)					

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

Nage Waza (Werp technieken)					
	1	2	3	4	5
Ippon-seoi-nage (schouderworp op 1 punt)					
O-goshi (Grote heup)					
O-soto-gari (Grote buitenwaartse maai)					
O-uchi-gari (Grote binnenwaartse maai)					
morote Seoi-nage (schouderworp)					
Uki-goshi (vlottende heup)					

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

Ne Waza (Grondtechnieken)					
	1	2	3	4	5
Osaekomi waza (Houdgrepen)(enkel basis)					
Kesa-gatame (met zijde houden)					
Kuzure-kesa-gatame (gevarieerd met zijde houden)					
Ushiro-kesa-gatame (achterwaarts met de zijde houden)					
Kata-gatame (schouder houden)					

Aanval op de grond:					
	1	2	3	4	5
Uke op de rug, Tori tussen de benen (1 vormen)					
Uke op 4-punten (2 vormen)					
Verdediging op de grond:					
Tori op de rug, Uke tussen de benen (1 vormen)					
Tori op 4-punten (1 vormen)					