

Naam:

Groene 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)					
Yoko-ukemi (zijwaartse val R&L vanuit stand)					
Yoko-ukemi (zijwaartse val R&L vanuit verplaatsing)					
Zempo-kaiten (voorwaartse rol R&L uit stand)					
Zempo-kaiten (voorwaartse rol R&L in verplaatsing)					
Mae-ukemi (voorwaartse val)					

	1	2	3	4	5
Nage No Kata:					
Openen en sluiten van de Nage no Kata					

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

	1	2	3	4	5
combinatietechnieken					
2 eenvoudige schakels van worp naar worp.					
1 eenvoudige schakels van worp naar houdgreep.					
2 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)(enkel basis)					
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:	1	2	3	4	5
Uke op de rug, Tori staat recht (1 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 tussen de benen (1 vormen)					
Tori op 4-punten (1 vormen)					

Shime Waza (wurgingen)	1	2	3	4	5
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)					
Kansetsu Waza (klemmen)					
Ude Hishigi Juji Gatame					
Ude garami (Arm oprollen)					
Ude Hishigi Ude Gatame					
Sankaku gatame (Driehoekscontrole)					