

**Streepje geel**

	Niet gekend		Gekend of perfecte uitvoering (met tips)		Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5
<b>Woordenschat</b>					
Hajime, mate					
Re, Soremade					
Obi (Gordel, goed kunnen knopen)					

<b>Tachi waza (Rechtstaand wtechnieken)</b>					
<b>Ukemi (vallen)</b>	1	2	3	4	5
Ushiro-ukemi (achterwaartse val uit stand)					
Yoko-ukemi (zijwaartse val R&L vanuit stand)					
Zempo-kaiten (voorwaartse rol R&L uit stand)					

<b>Nage Waza (werpstechnieken)</b>	1	2	3	4	5
O-soto-gari (Grote buitenwaartse maai)					
Uki-goshi (vlottende heup)					

<b>Ne Waza (grondstechnieken)</b>					
<b>Osaekomi waza (Houdgrepen)(enkel basis)</b>	1	2	3	4	5
Kesa-gatame (met zijde houden)					
Kata-gatame (schouder houden)					

<b>Aanval op de grond:</b>	1	2	3	4	5
Uke op 4-punten (1 vormen)					