

Naam: .....

**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)					
Kumikata (vastgrijpen)					
Kuzushi (8 richtingen voor evenwichtsverbreking)					
Randori (oefengevecht)					

<b><u>Tachi waza (Rechtstaand wtechnieken)</u></b>					
	1	2	3	4	5
<b>Ukemi (vallen)</b>					
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)					

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

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

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