

Naam:

Streepje oranje

	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)					
Yakusoku Geiko (oefengevecht met minimale kracht)					
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)					

Nage Waza (werpstechnieken)	1	2	3	4	5
Ippon-seoi-nage (schouderworp op 1 punt)					
Koshi-guruma (Heupwiel)					
Ko-soto-gari (kleine buitenwaartse maai)					
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
2 eenvoudige schakels van worp naar worp.					
1 eenvoudige schakels van worp naar houdgreep.					

	Niet gekend		Gekend of perfecte uitvoering (met tips)		Perfekte uitvoering (zonder tips)
	1	2	3	4	5
Ne Waza (grondstechnieken)					
Osaekomi waza (Houdgrepen)(enkel basis)					
Kesa-gatame (met zijde houden)					
Kuzure-kesa-gatame (gevarieerd met zijde houden)					
Yoko-shiho-gatame (zijwaarts in vierpuntensteun 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)					

Extra voor ouder dan 12 jaar (enkel basis)	1	2	3	4	5
Shime Waza (wurgingen)					
Nami Juji jime (verwurgingen met pinkzijde)					
Gyaku Juji Jime (verwurgingen met duimzijde)					
Kata Juji Jime (gekruint verwurgingen)					
Kansetsu Waza (klemmen)					
Ude Hishigi Juji Gatame					