

Judo Lennik

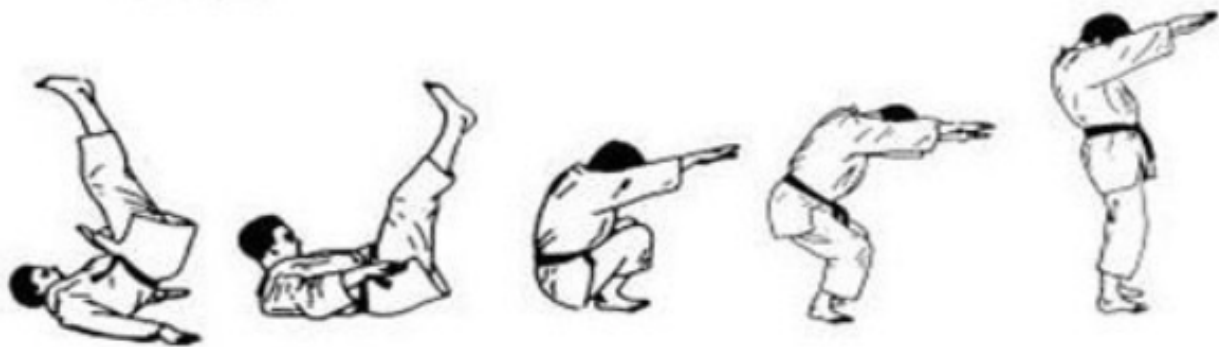


Examen boekje

GEEL & GELE WIMPEL

VAL OEFENINGEN:

USHIRO UKEMI: Achterwaartse val



YOKO UKEMI: Zijwaartse val

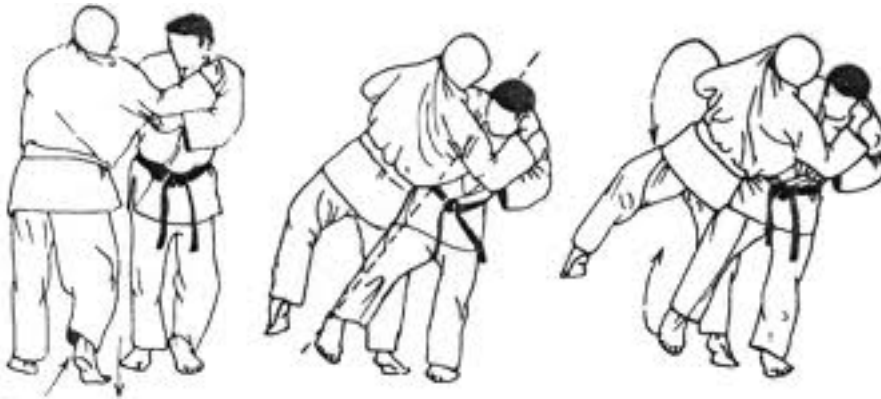


ZEMPO KAITEN: Voorwaartse val



Worpen:

O SOTO GARI: Grote buitenwaartse veeg



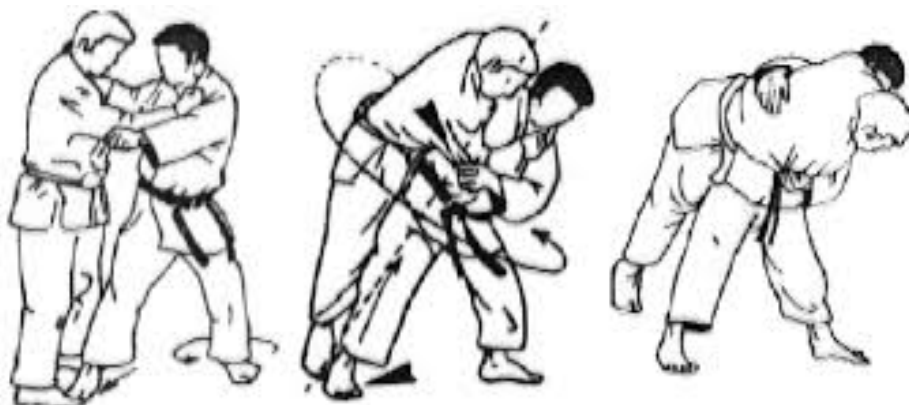
O UCHI GARI: Grote binnenwaartse veeg



KO UCHI GARI: Kleine binnenwaartse veeg



UKI GOSHI: Vlottende heupworp



KOSHI GURUMA: Nekrad, heupwiel



Worpen:

KUZURE GESA GATAME: Controle van de schouders



YOKO SHIHO GATAME: Vier zijden houden



KAMI SHIHO GATAME: Controle langs achter



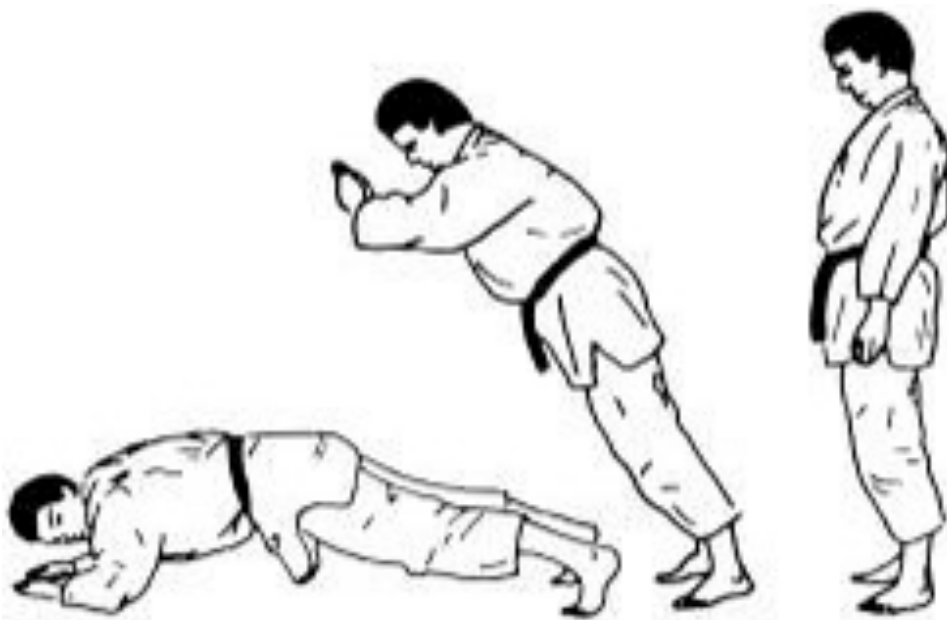
TATE SHIHO GATAME: controle boven op partner



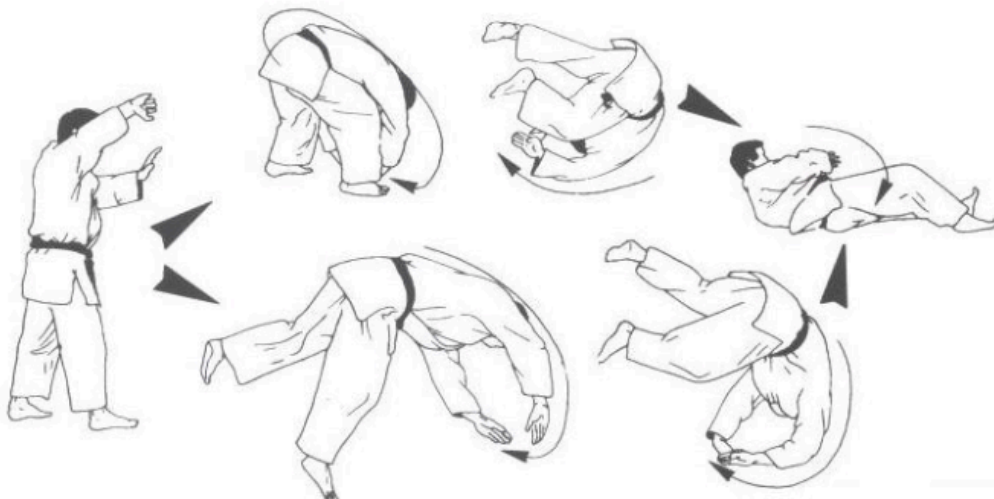
ORANGE & ORANGE WIMPEL

VAL OEFENINGEN:

MAE UKEMI: Voorwaartse plank val



ZEMPOKAITEN: Val oefening in verplaatsing (links & rechts)



WORPEN:

O GOSHI: Grote heupworp



HIZA GURUMA: Kniewiel



MOROTE SEOINAGE : Schouderworp



IPPON SEOI NAGE: Schouderworp

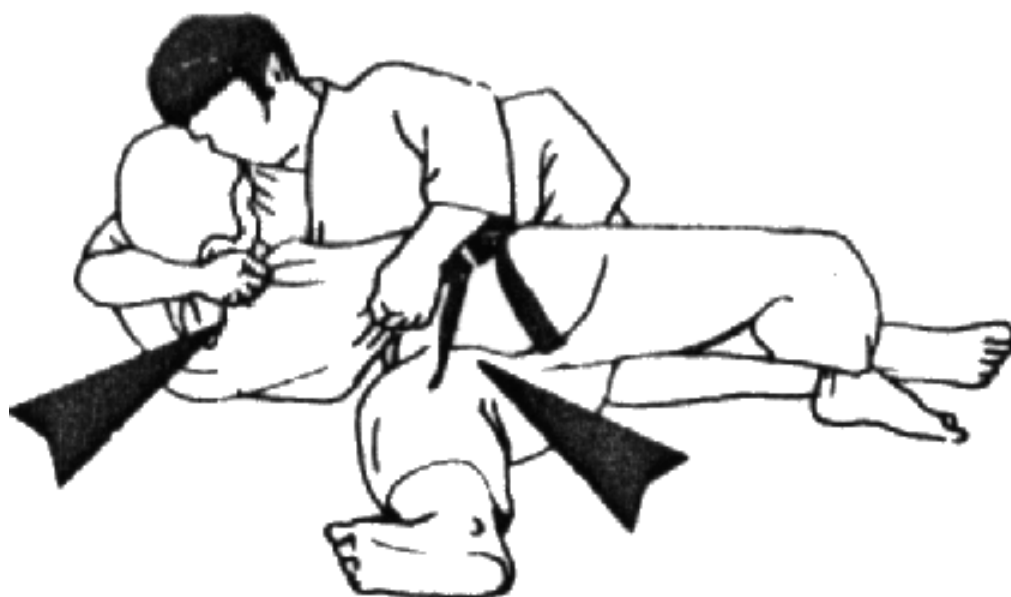


SEOI OTOSHI: Schouderworp met been naast

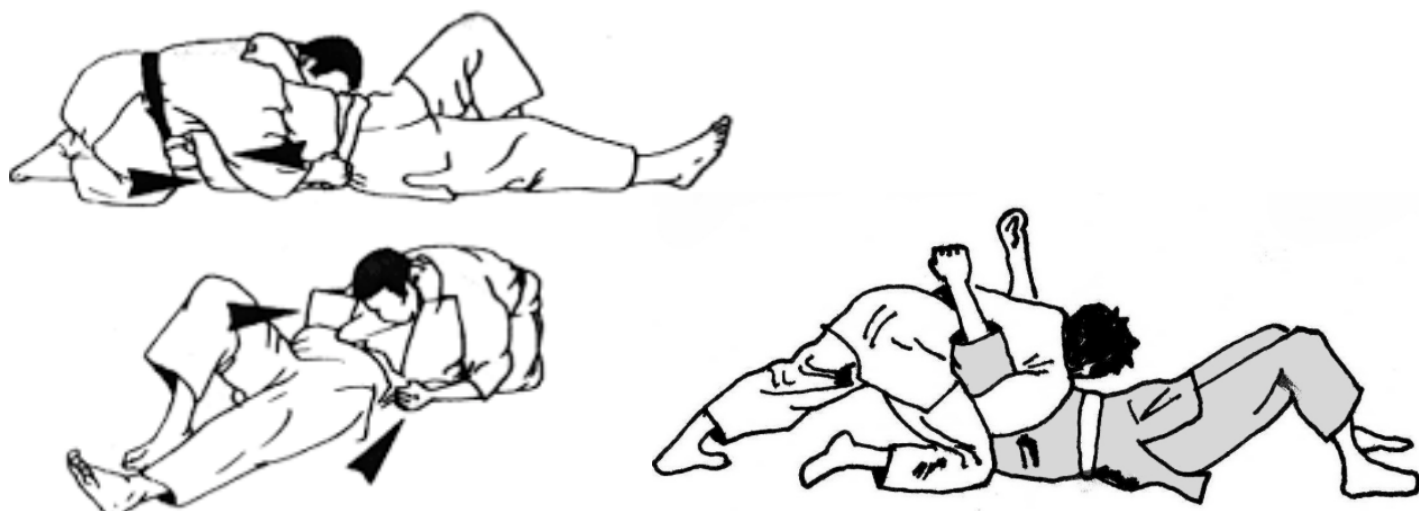


HOUDGREPEN:

KESA GATAME: zijde houden arm in nek



KUZURE KAMI SHIHO GATAME: Gevarieerde controle langs achter



USHIRO GESA GATAME: Controle langs achter

Voor

Achter



GROEN & GROENE WIMPEL

WORPEN:

HARAI GOSHI: Vegende Heupworp



KO SOTO GARI: Kleine buitenwaartse maai



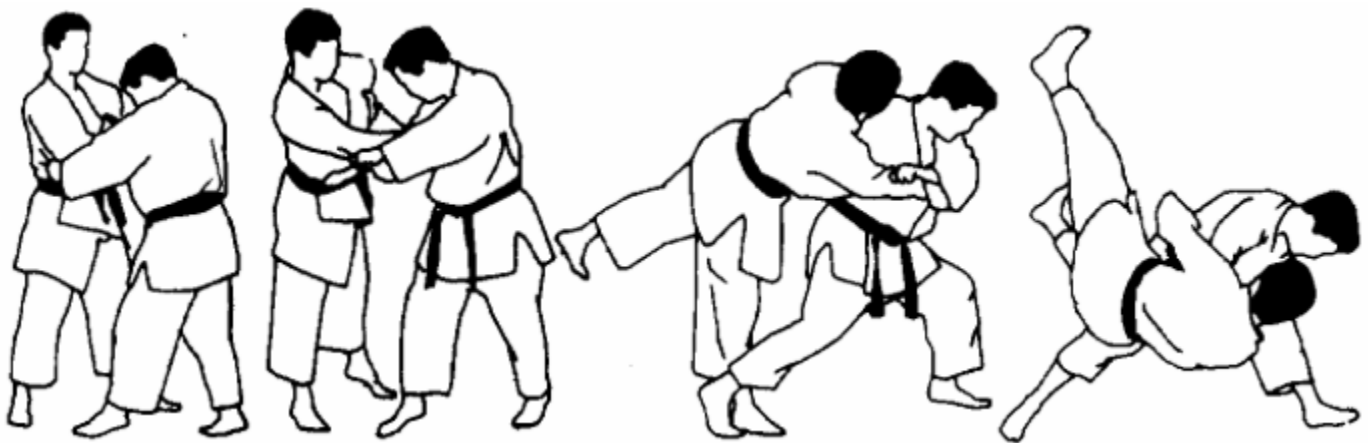
TSURI KOMI GOSHI: Trekkende en heffende heupworp



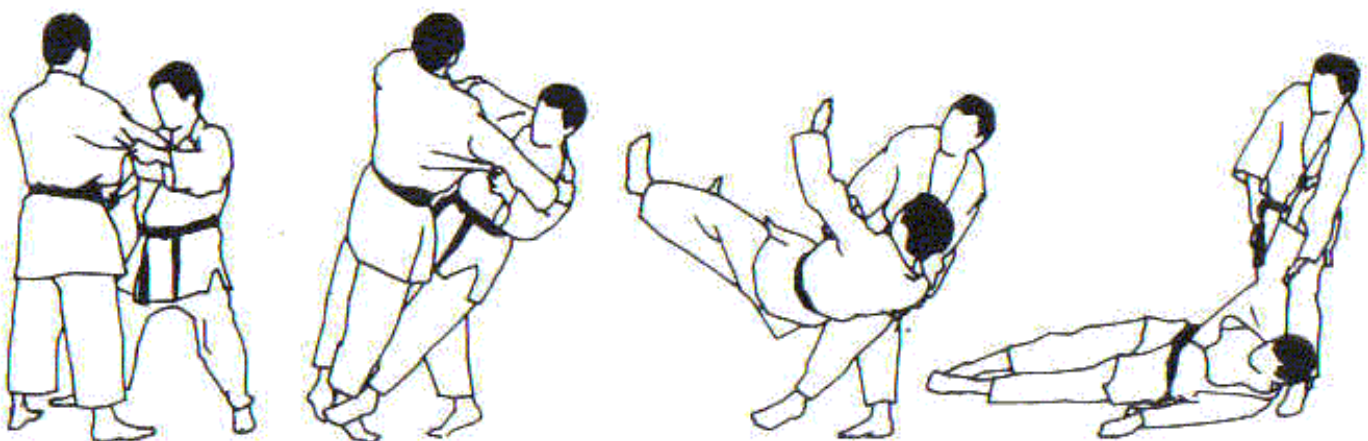
SASAI TSURI KOMI ASHI: Trekkende en heffend de voet blokkeren



TAI OTOSHI: Lichaam neerwerpen



OKURI ASHI BARAI: Beide benen vegen



DE ASHI BARAI: Vooruitkomende voet vegen



HOUDGREPEN:

UKI GATAME: Tori is in zit op uki



KATA GATAME: Schouder houden

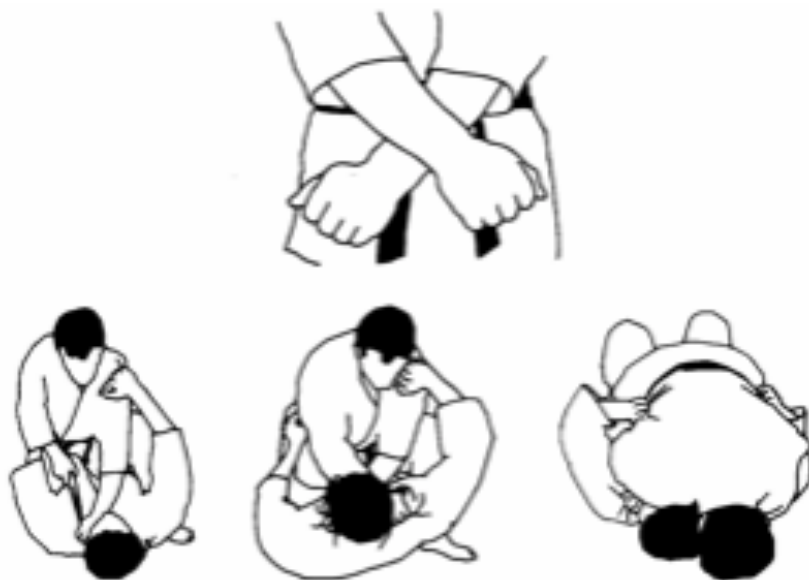


MAKURA GESA GATAME: Op kussen met de zijde houden

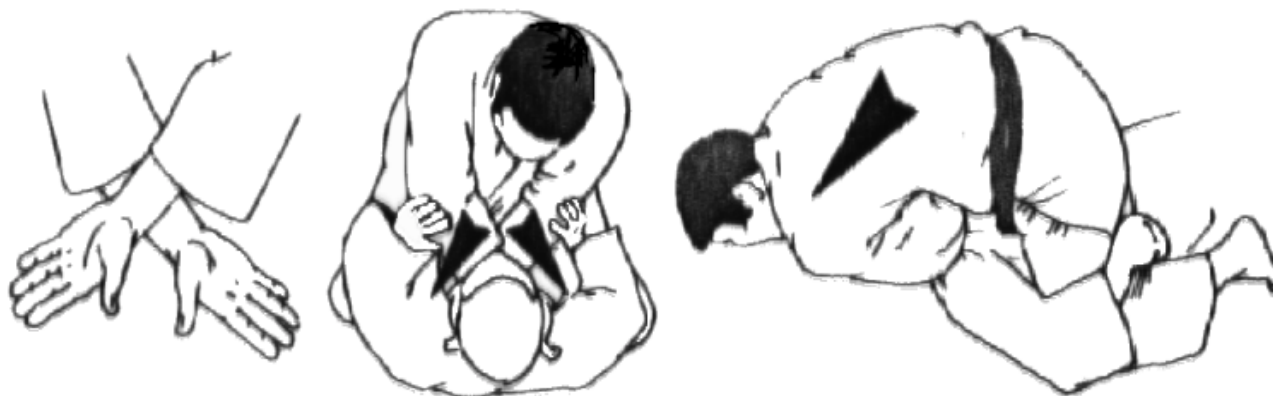


WURGINGEN:

NAMI JUJI JIME: Gekruist wurgen



GYAKU JUJI JIME: Gekruist verwurgen



KATA JUJI JIME: Gekruist verwurgen



HADAKA JIME: Naakte wurging



OKURI ERI JIME: Al trekken verwurgen



KATA HA JIME: Vleugel vormend verwurgen



KLEMMEN:

UDE GARAMI: Arm oprollen of arm inwikkelen



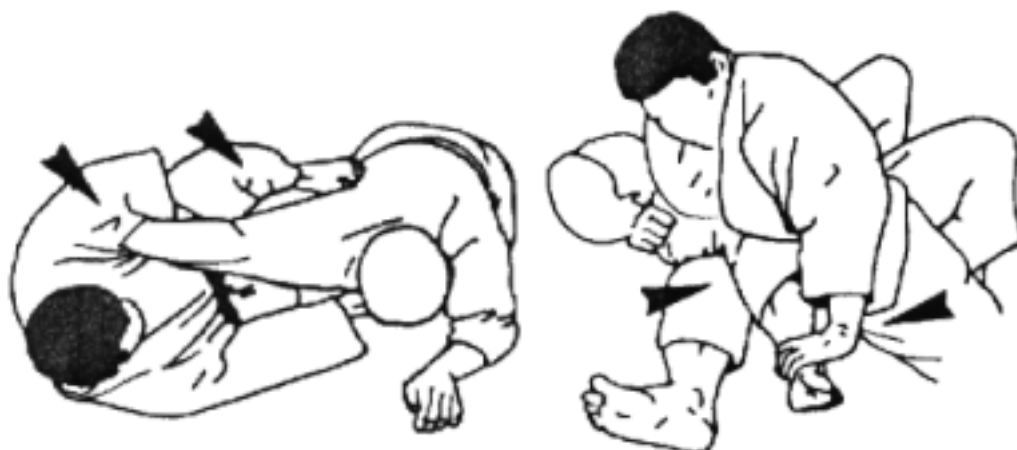
UDE GATAME: Arm Klemmen door met de arm te houden



JUJI GATAME: Gekruist Klemmen



HIZA GATAME: Klemmen met knie controle



KATA:

UKI - OTOSHI



IPPON - SEOJ - NAGE



KATA - GURUMA



BLAUWE GORDEL

WORPEN:

KO SOTO GAKE: Kleine buitenwaartse haak



YOKO OTOSHI: Zijwaartse offerworp



TOMEO NAGE: Cirkel worp



TANI OTOSHI: Achterwaarts hoek vormend werpen



UKI OTOSHI: Vlottend hoekvormen werpen



SUIKI NAGE: Lepel worp



O SOTO GURUMA: Groot buitenwaarts rad



O SOTO OTOSHI: Grote buitenwaartse worp



UCHI MATA: Binnenwaartse dij

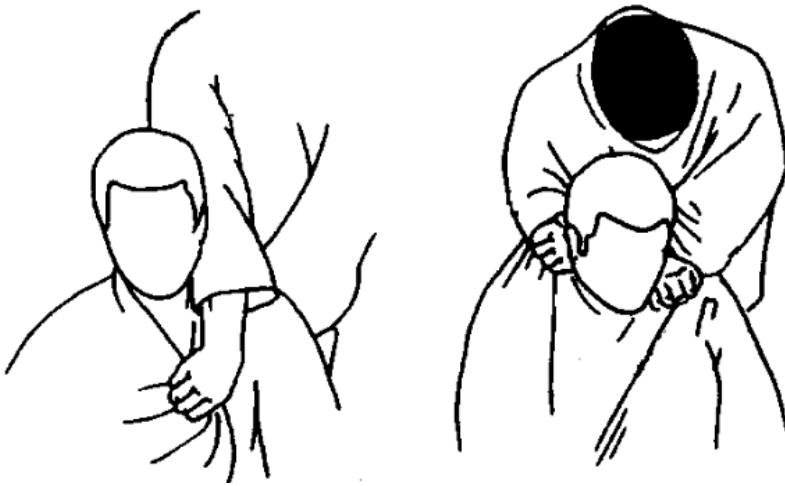


WURGEN:

KATA TE JIME: Met één hand verwurgen



SODE GURUMA JIME: Wurgen door te draaien met de mouw



verwurgen

RYOTE JIME: Met beide handen



KLEMMEN:

WAKI GATAME: Oksel controle



HARA GATAME: Controle met de buik



ASHI GATAME: Klemmen met beencontrole



KATA:

UKI - OTOSHI



UKI - GOSHI



IPPON - SEOJ - NAGE



HARI - GOSHI



KATA - GURUMA



TSURI - KOMI - GOSHI



BRUINE GORDEL

WORPEN:

HARAI TSURI KOMI ASHI: Vegend aftrekkend en oplichtend



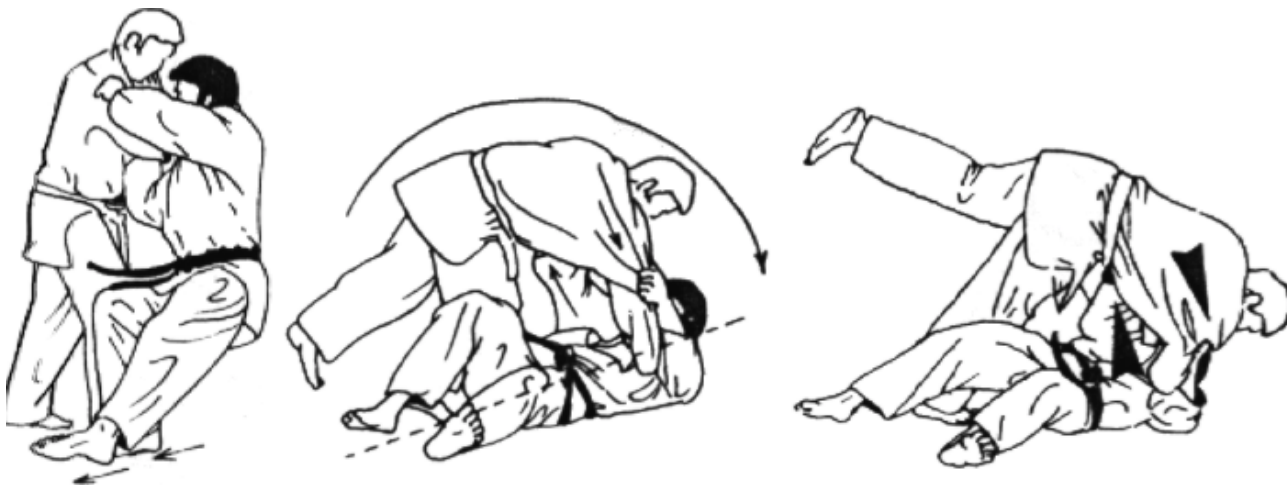
KATA GURUMA: Schouderrad



URA NAGE: Tegen worp



YOKO WAKARE: Zijwaarts kantelen



USHIRO GOSHI: Achter heupworp (overname)



UTSURI GOSHI: Omkerende heupworp



UKI WAZA: Vlottende techniek (offerworp)



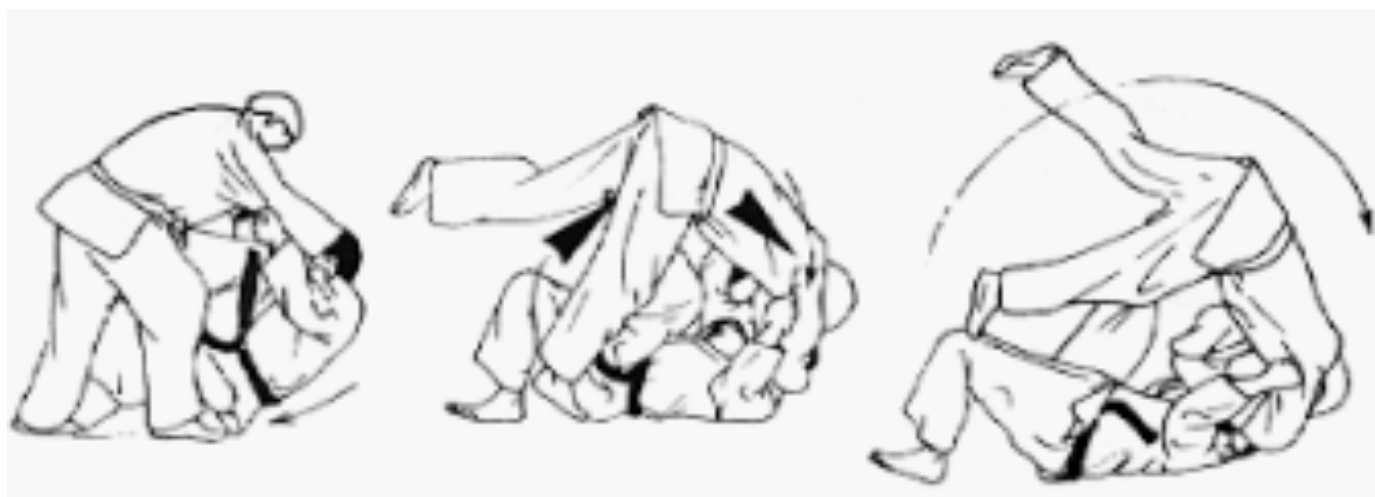
YOKO GAKE: Zijwaartse hakend kantelen



YOKO GURUMA: Zijwaarts wiel



YOKO TOMOE NAGE: Zijwaartse cirkel worp



SUMI GAESHI: Cirkel worp al haken binnenzijde



SOTO MAKI KOMI: Meevallend werpen



HARAI MAKI KOMI: Meevallend werpen



HANE MAKI KOMI: Meevallend werpen

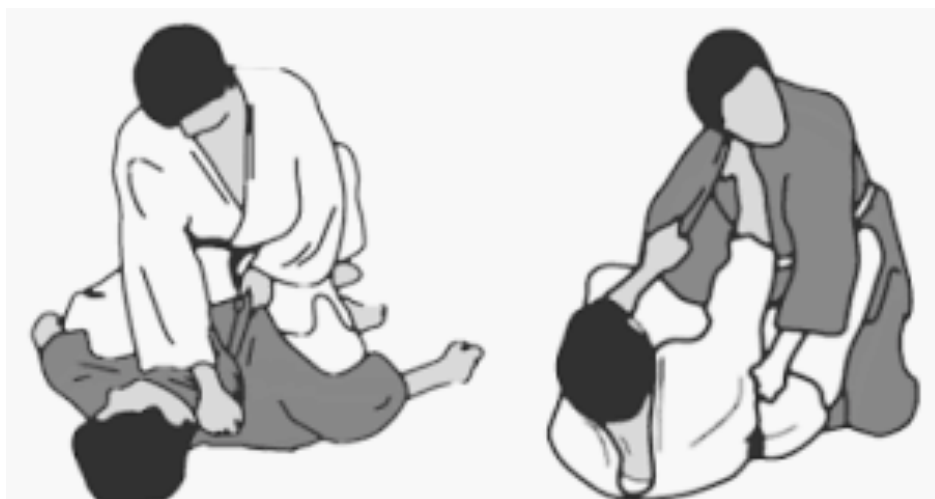


UCHI MAKI KOMI: Meevallend werpen

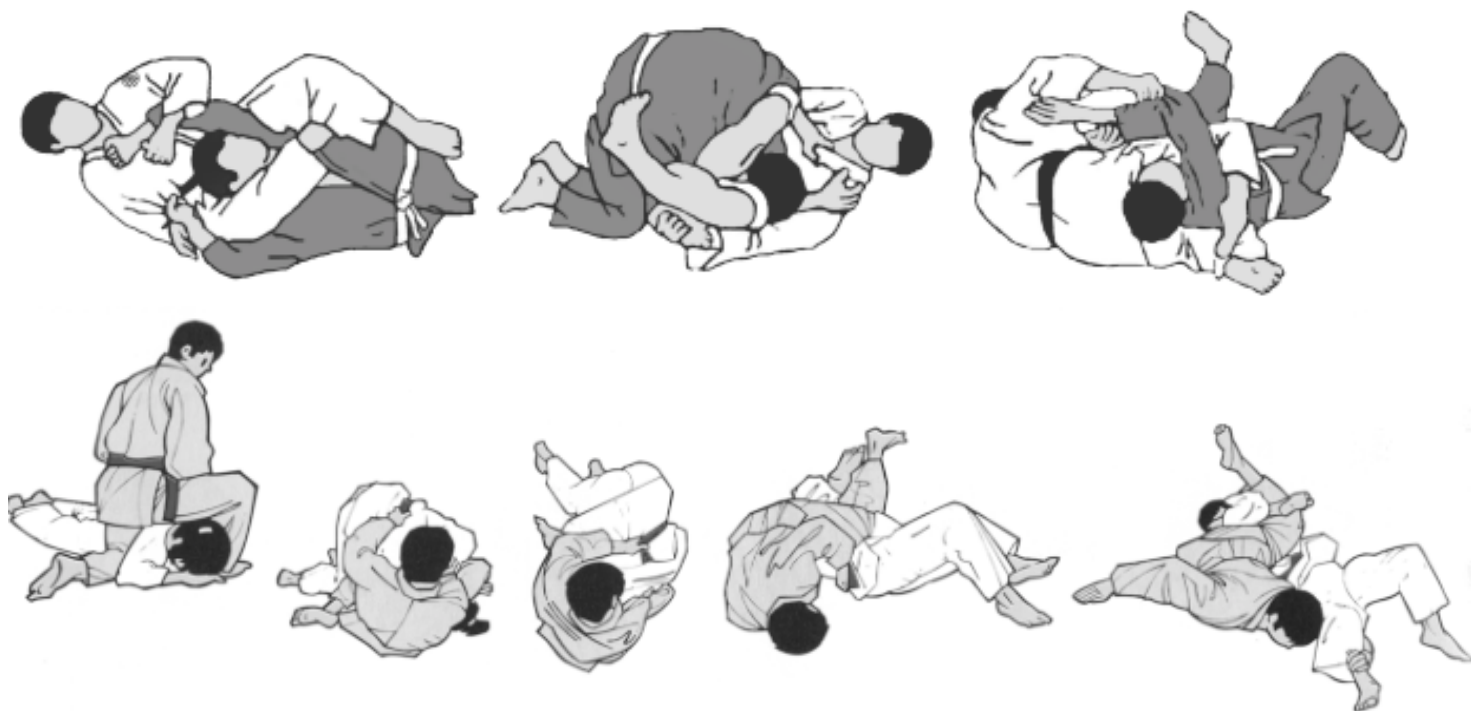


WURGINGEN:

TSUKOMI JIME: Verwurgen met één hand



SANKAKU JIME: Met de benen verwurgen

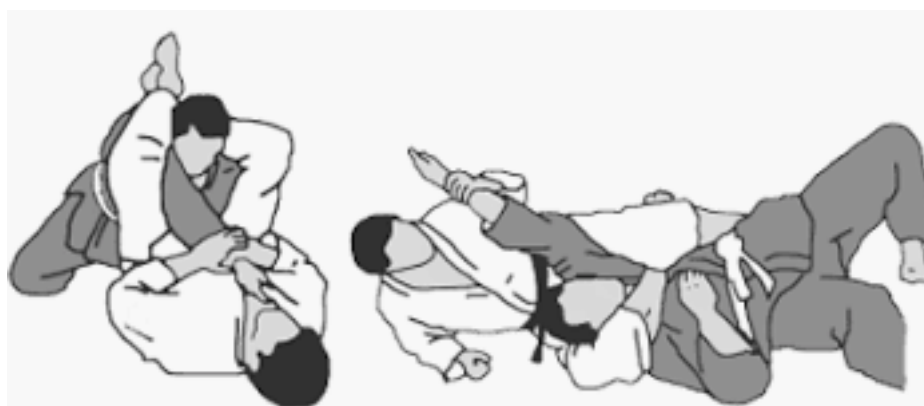


KLEMMEN:

TE GATAME: Klemmen met één hand



SANKAKU GATAME: Klemmen van uit sankaku



KATA:

NAGE NO KATA: Handtechnik

UKI - OTOSHI



IPPON - SEOJ - NAGE



KATA - GURUMA



KOSHI WAZA: Heuptechnik

UKI - GOSHI



HARI - GOSHI



TSURI - KOMI - GOSHI



OKURI - ASHI - BARAI



SASAE - TSURI - KOMI - ASHI



UCHI - MATA



