

OP WEG NAAR GEEL - BASIS

YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI



O-GOSHI

GROTE HEUP



EVALUATIE - OP WEG NAAR GEEL (5DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



OP WEG NAAR ORANJE - NAGE-WAZA



BASIS

IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



VERDIEPING

USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL



SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



O-GOSHI
GROTE HEUP



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



OP WEG NAAR ORANJE - KATAME-WAZA



BASIS

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME
MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME
ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



VERDIEPING

YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



TATE-SHIHO-GATAME
RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



EVALUATIE- OP WEG NAAR ORANJE (4DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR ORANJE (4DE KYU)



OP WEG NAAR GROEN - NAGE-WAZA - BASIS

TAI-OTOSHI
LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE
EN HEFFENDE ARMBEWEGING



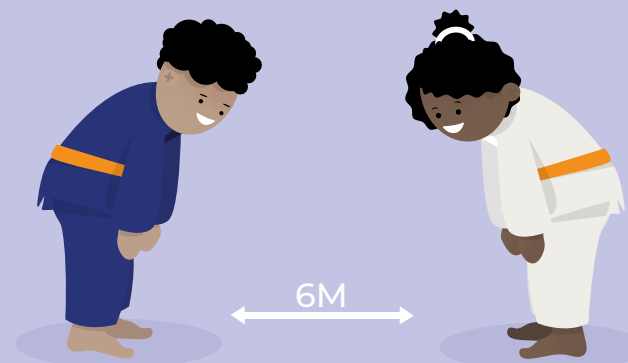
KO-UCHI-GARI
KLEINE BINNENWAARTSE
MAAI



TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE
HEUP MET BUIG EN STREK VAN
DE BENEN



NAGE-NO-KATA
GROETCEREMONIE



OP WEG NAAR GROEN - NAGE-WAZA - VERDIEPING



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL

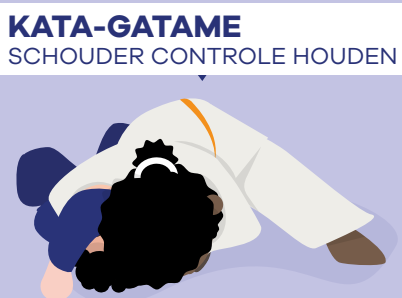


Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

OP WEG NAAR GROEN - KATAME-WAZA - BASIS



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE
KRAGEN



KATA-GATAME
SCHOUDEUR CONTROLE HOUDEN



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM

KATAHA-JIME
VERWURGING MET
VLEUGEL CONTROLE



OP WEG NAAR GROEN - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

EVALUATIE - OP WEG NAAR GROEN (3DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR GROEN (3DE KYU)



OP WEG NAAR BLAUW - NAGE-WAZA - BASIS

HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



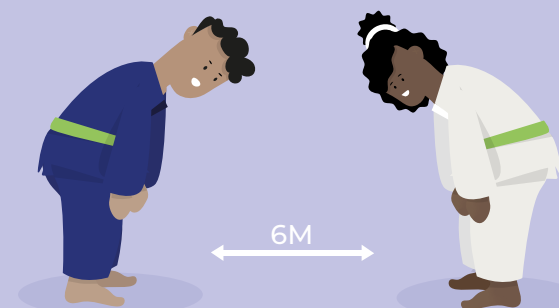
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA



- UKI-GOSHI
- HARAI-GOSHI
- TSURIKOMI-GOSHI

OP WEG NAAR BLAUW - NAGE-WAZA - VERDIEPING

TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET
BUIG EN STREK VAN DE BENEN



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE
EN HEFFENDE ARMBEWEGING



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE
MAAI



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

OP WEG NAAR BLAUW - KATAME-WAZA - BASIS

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



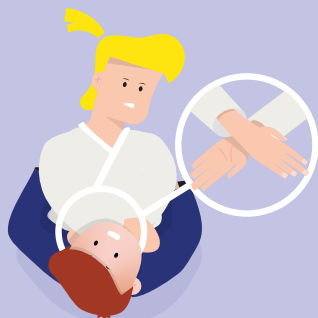
GYAKU-JUJI-JIME OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN, MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI ELLEBOOG VERDRAAIEN



KATA-JUJI-JIME AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



NAMI-JUJI-JIME NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN, MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



OP WEG NAAR BLAUW - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KATA-GATAME

SCHOUDER CONTROLE HOUDEN



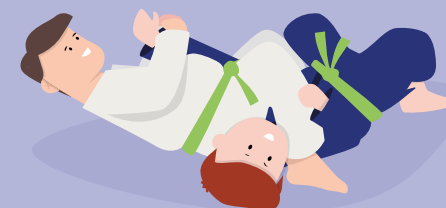
OKURI-ERI-JIME

VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

KLEMMEN IN KRUISVORM



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



HADAKA-JIME

NAAKT VERWURGEN



KATAHA-JIME

VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

EVALUATIE - OP WEG NAAR BLAUW (2DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR BLAUW (2DE KYU)



OP WEG NAAR BRUIN - NAGE-WAZA - BASIS

KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL



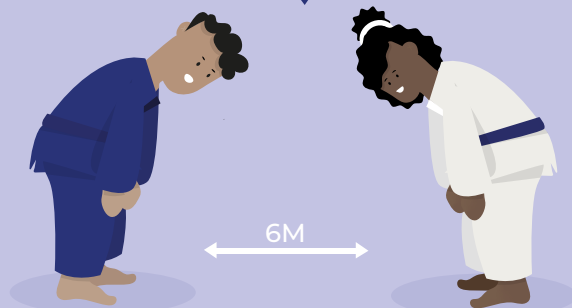
KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI



NAGE-NO-KATA
ASHI-WAZA



- OKURI-ASHI-HARAI
- SASAE-TSURIKOMI-ASHI
- UCHI-MATA

HIZA-GURUMA
KNIEWIEL



TOMOE-NAGE
CIRKELWORP



OP WEG NAAR BRUIN - NAGE-WAZA - VERDIEPING

HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



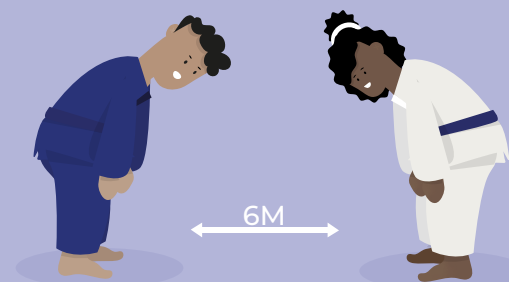
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA



- UKI-GOSHI
- HARAI-GOSHI
- TSURIKOMI-GOSHI

Tokui-waza : voorkeurstechiek 1, 2 & 3 | Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko.

OP WEG NAAR BRUIN - KATAME-WAZA - BASIS

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
KLEMMEN MET BENEN IN DRIEHOEK



SANKAKU-JIME
VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK



SODE-GURUMA-JIME
VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
KLEMMEN MET BUIK CONTROLE



KATATE-JIME
VERWURGEN MET ÉÉN HAND



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
KLEMMEN MET BEEN CONTROLE



OP WEG NAAR BRUIN - KATAME-WAZA - VERDIEPING

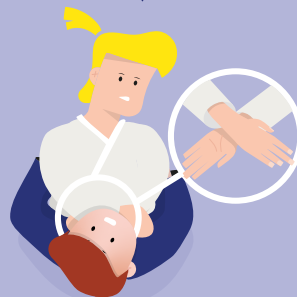
NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST
VERWURGEN



GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI

ELLEBOOG INWIKKELEN



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLÉ



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLÉ



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2 | Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko.

EVALUATIE - OP WEG NAAR BRUIN (1STE KYU)

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR BRUIN (1STE KYU)

