

Werptechnieken

Beenwerpen



O-soto-gari
Groter buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide beenveeg



Hiza-guruma
Knie wiel



O-uchi-gari
Groter binnenwaartse maai



O-uchi-barai
Groter binnenwaartse veeg



Ko-uchi-gari
Klein binnenwaartse maai



O-goshi
Groter heup



Koshi-guruma
Heup wiel



Turikomi-goshi
Tillende heup



Harai-goshi
Veegheup



Uchi-mata
Binnen dijbeen

Schouderwerpen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage
Dubbezijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



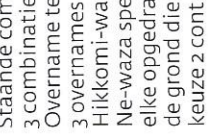
Sumi-gaeshi
Gehoekte tegenworp



Tomoe-nage
Boogworp



Yoko-tomo-nage
Zijwaartse boogworp



Tani-otshi
Dai neervallen

Hepwerpen



O-goshi
Groter heup



O-uchi-gari
Groter binnenwaartse maai



Uchi-mata
Binnen dijbeen

Opofferingsworpen



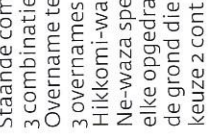
Sumi-gaeshi
Gehoekte tegenworp



Tomoe-nage
Boogworp



Yoko-tomo-nage
Zijwaartse boogworp



Tani-otshi
Dai neervallen

Controlotechnieken

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flank controle



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-punten controle



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-punten controle



Tate-shiho-gatame
Boven 4-punten controle



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaing

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

11+

Armklemmen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Ude-gatame
Arm controle



Hiza-gatame
Knie controle



Waki-gatame
Oksel/flank controle



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-ha-jime
Eenzijdige vleugel verwurging



Morote-jime
Tweezijdige verwurging

Controlotechnieken

Verwurgingen



Kuri-jime
Beide reviers verwurging



Okuri-eri-jime
Beide reviers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging



Sankaku-jime
Onderliggende driehoeksverwuring



Ushiro-sankaku-jime
Driehoeksverwuring



Yoko-sankaku-jime
Zijwaartse driehoeksverwuring

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën



Uke-rug
Tori tussen benen



Tori-bok
Ellebogen/knieën



Uke-buik
Tori boven



Tori-rug
Uke tussen benen

Controlotechnieken

Verwurgingen



Uke-bok
Ellebogen/knieën