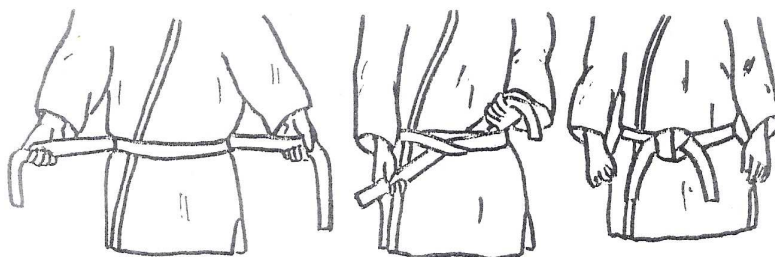


**Algemeen**

Geschiedenis en geest van het judo

Persoonlijke hygiëne op de mat. Respect en veiligheid voor de anderen.

(01) De kledij. Juist dragen van de judogi. Zo knoop je de obi.

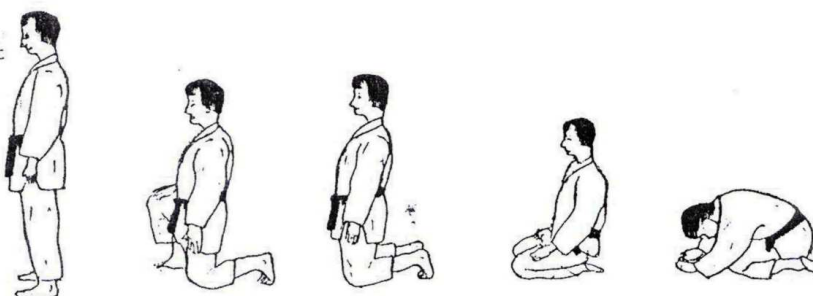


(02) Groeten. Rechtstaand en zittend

RITSU-REI - Rechtstaande groet



ZA-REI  
Zittende groet

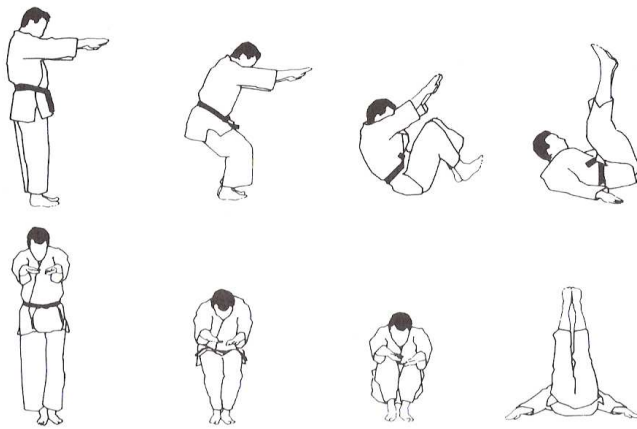


(03) Kumi-kata. Het juist grijpen van de partner. Rechts en links.

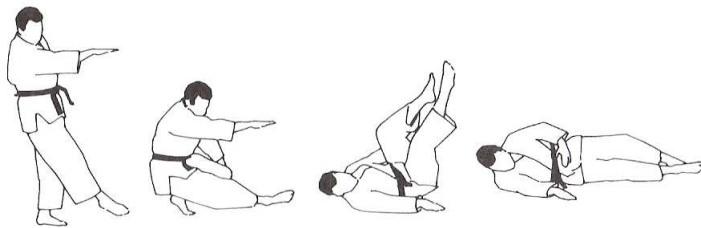
(04) Kuzushi: hoe breng ik mijn partner uit evenwicht (verschillende richtingen)

## Ukemi

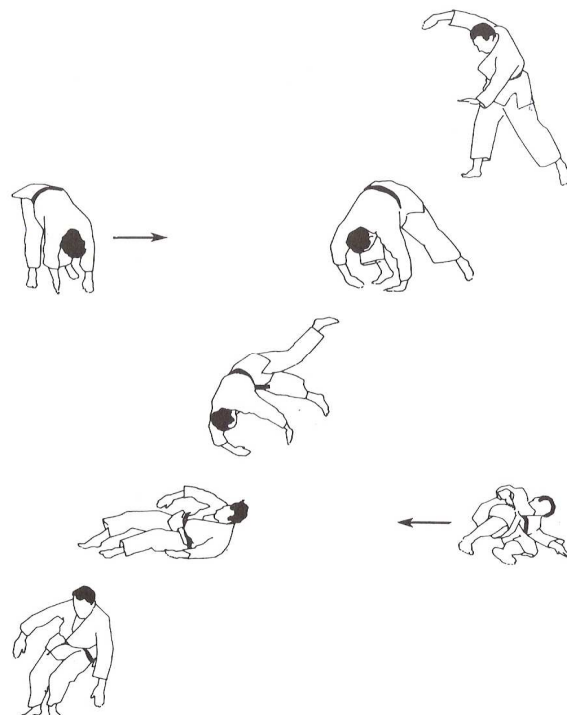
(05) Ushiro Ukemi: achterwaartse val uit stand



(06) Yoko Ukemi: zijwaartse val uit stand. Rechts en links.



(07) Zempo Kaiten: voorwaartse rol uit stand. Rechts en links

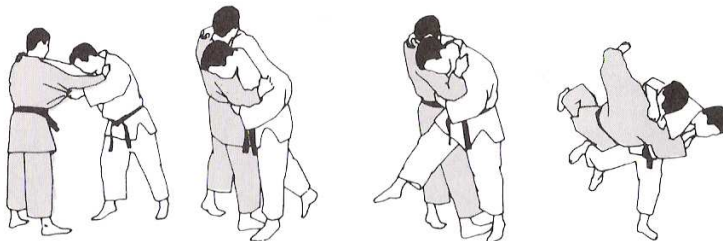


**Nage – waza (worpen)**

(08) Koshi-guruma: heuprad



(09) Osoto-gari: grote buitenwaartse maai



(10) Uki-goshi: vlottende heupworp



(11) Ouchi-gari: grote binnenwaartse maai

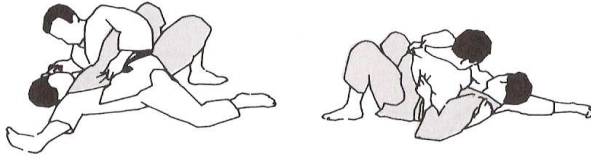


(12) Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep

(13) Beveiligen van de partner door op te houden na het uitvoeren van een worp

**Katame – waza (grondwerk)**

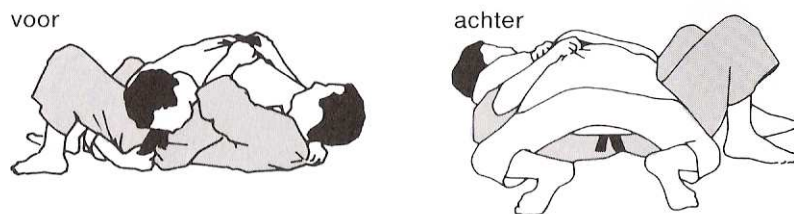
(14) Kuzure-kesa-gatame



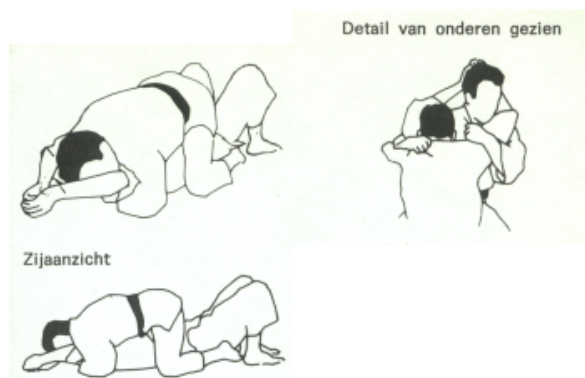
(15) Kami-shiho-gatame



(16) Yoko-shiho-gatame



(17) Tate-shiho-gatame



(18) Aanval op de grond: Uke op de rug, tori aan de knieën (2 vormen)

(19) Aanval op de grond: Uke in vierpuntensteun, tori naast uke. Greep aan de ellebogen (2 vormen)

(20) Japanse woordjes (wedstrijd & woordenschat)

Rei	:	groet
Sensei	:	leraar
Dojo	:	judozaal
Tatami	:	judomat
Hajime	:	begin
Kumi-kata	:	manier van vastnemen
Obi	:	gordel
Eri	:	kraag
Judo-gi	:	judopak
Uchi-Komi	:	herhaaldelijk inkomen
Matte	:	stoppen, wachten
Ne - Waza	:	grondtechnieken
Soremade	:	einde
Tachi - Waza	:	rechtstaande technieken
Tori	:	hij die uitvoert
Uke	:	hij die ondergaat
Migi	:	rechts
Hidari	:	links