

Algemeen

- (01) Aanvals- en verdedigingshouding. Rechtstaand en op de grond
Verplaatsing in ayumi-ashi en tsugi-ashi
Verplaatsing op de grond: in ruglig en in halve kniestand
- (02) Wedstrijdceremonie: begin en afsluiten van een wedstrijd

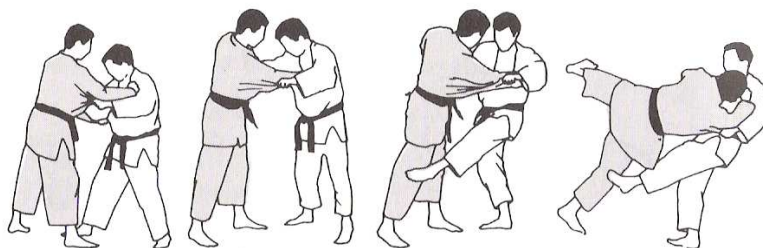
Ukemi

- (03) Ushiro Ukemi: achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts
- (04) Yoko Ukemi: zijwaartse val in verplaatsing. Rechts en links.
- (05) Zempo Kaiten: voorwaartse rol in verplaatsing. Rechts en links
- (06) Ma Ukemi: plankval uit stand

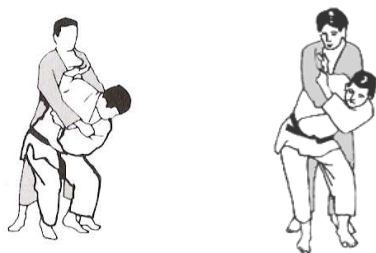
Nage – waza (worpen)

Worpen voor 5^{de} Kyu uitvoeren in beweging

- (07) Hiza-guruma: knierad



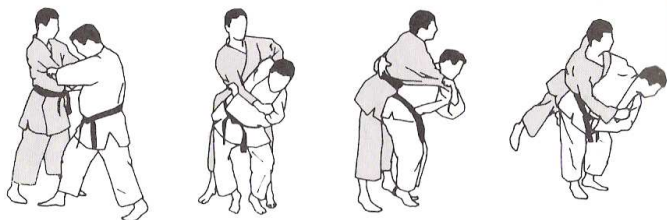
- (08) Seoi-nage: schouderworp



(09) Ippon-seoi-nage: schouderworp over één punt



(10) O-goshi: grote heupworp



(11) Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep

Katame – waza (grondwerk)

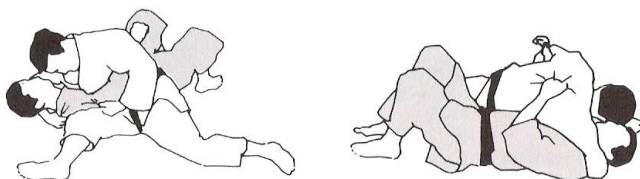
(12) Houdgrepen voor 5^{de} Kyu links en rechts uitvoeren

(13) Bevrijden uit houdgrepen voor 5^{de} Kyu

(14) Kesa-gatame

voor

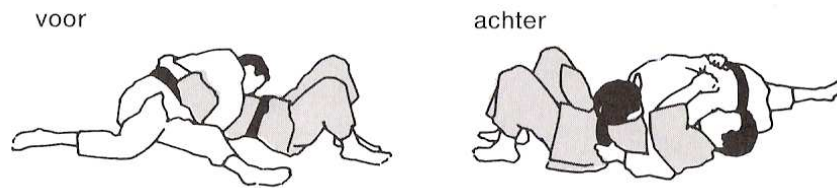
achter



(15) Kuzure-kami-shiho-gatame



(16) Ushiro-kesa-gatame



Schakelen van houdgreep naar houdgreep

(17) Aanval op de grond: Uke op de rug, tori tussen de benen (2 vormen)

(18) Aanval op de grond: Uke in vierpuntensteun, tori voor uke (2 vormen)

(19) Japanse woordjes (wedstrijd & woordenschat)

| | | |
|----------------|---|---|
| O | : | groot |
| Ko | : | klein |
| Soto | : | buitenwaarts |
| Uchi | : | binnenwaarts |
| Harai of Barai | : | vegen |
| Gari | : | steunbeen wegmaaien |
| Ushiro | : | achterwaarts |
| Yoko | : | zijwaarts |
| Kuzure | : | variatie |
| Ashi | : | voet, been |
| Hiza | : | knie |
| Morote | : | beide |
| Nage | : | werpen |
| Kake | : | uitvoeren |
| Osae-komi | : | houdgreep |
| Toketa | : | houdgreep verbroken |
| Sono mama | : | niet bewegen |
| Yoshi | : | verder doen (na sono mama) |
| Maitta | : | ik geef op (wanneer je niet meer kan afkloppen) |