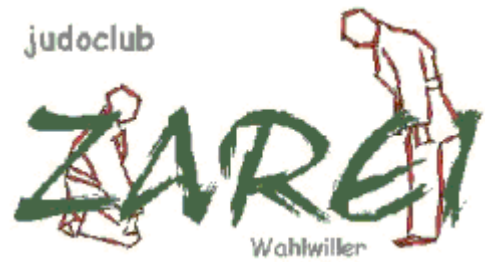


2e Kyu - Blauwe band



Ukeme Waza - (Val breken)

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Voorwaartse rol links en rechts | voorwaartse val |
| Achterwaarts links en rechts | Vrije val |
| Zijwaarts links en rechts | |

NAGE-WAZA

Tachi- waza (staande technieken)

Sumi-gaeshi

Tani-otoshi

Hane-maki-komi

Sukui-nage

Tevens kennis van geel, oranje en groene band

Utsuri-goshi

O-guruma

Soto-maki-komi

Uki-otoshi

Renraku-waza/Renzoku-waza

2 combinaties

Kaeshi-waza

2 overnames

KATAME-WAZA

Osae -waza (houdgrepen)

Kesa-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame.

Een variatie (kuzure) op bovenstaande technieken en ushiro-kesa-gatame

Maak op drie van deze technieken één bevrijding

Shime-waza (verwurgingen)

Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Gyaku-juji-jime - van boven en van onder uitgevoerd.

Hadaka-jime - Okuri-eri-jime - kataha-jime

Katate-jime - Morote-jime - Tsukomi-jime

Drie Sankanku-jime technieken

Kansetsu-waza (armklemmen)

Juji-gatame - Ude garami - Ude-gatame - Hara-gatame - Waki-gatame - Hiza-gatame - Ashi-gatame

Situationeel ne-waza

Tien kanteltechnieken