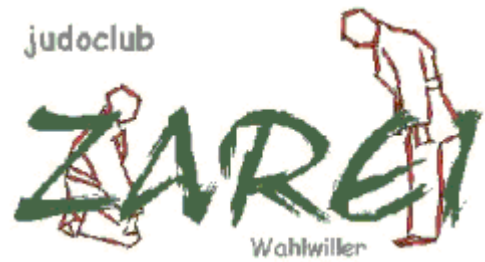


5° Kyu Geel – Oranje slip



Ukeme Waza - (Val breken)

Voorwaarts links en rechts
Achterwaarts links en rechts
Zijwaarts links en rechts

NAGE-WAZA

Tachi- waza (staande technieken)

De-ashi-barai	Ko-soto-gari
Sasae-tsuri-komi-ashi	Ko-uchi-gari
Hiza-guruma	Koshi-guruma
O-soto-gari	Harai-goshi
Uki-goshi	
O-goshi	
O-uchi-gari	
Ippon-seoi-nage	

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

Shime-waza (verwurgingen) (+12)

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

Kansetsu-waza (armklemmen) (+12)

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

Situationeel ne-waza

Vijf kanteltechnieken