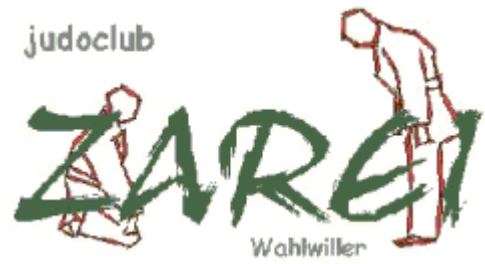


6^e Kyu Wit - Gele slip



Ukeme Waza - (Val breken)

Judo rol voorwaarts links en rechts
Judo rol achterwaarts links en rechts
Zijwaartse val links en rechts

NAGE-WAZA

Tachi- waza (staande technieken)

O-soto-gari
Uki-goshi
O-goshi
Ippon-seoi-nage

KATAME-WAZA

Osae -waza (houdgrepen)

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

Situationeel ne-waza

twee kanteltechnieken