

EXAMENEISEN

BLAUWE BAND - 2e KYU



CHIKARA SPORT

EXAMENEISEN GROENE BAND - 3e KYU

+ Nage-waza werptechnieken

BEENWORPEN



harai-tsuri-komi-ashi

HEUPWORP



utsuri-goshi

ARMWORP



uki-otoshi

OPOFFERINGSWORPEN



sumi-gaeshi



soto-makikomi

+
1 serie nage no kata
+
2x combinatie
+
2x overname

Osae-waza controletechnieken



3x - sankaku waza
uke tussen benen

Ne-waza spelsituaties



6x - uke bok
ellebogen knieën



2x - uke rug
uke tussen benen



3x - tori bok
ellebogen knieën



2x - tori rug
uke tussen benen