

EXAMENEISEN

GROENE BAND - 3e KYU



CHIKARA SPORT

EXAMENEISEN ORANJE BAND - 4e KYU

+ Nage-waza werptechnieken

HEUPWORPEN

SCHOUDERWORP

OPOFFERINGSWORPEN



tsuri-goshi
tillende heup met ingesloten arm



hane-goshi
heupvleugel



kata-guruma
schouderwiel



tani-otoshi
vallei val



yoko-otoshi
zijwaartse hoekval



tomoe-nage
boogworp

+
1x combinatie
+
1x overname

Osae-waza controletechnieken



sankaku waza
uke tussen benen

Ne-waza spelsituaties



4x - uke bok
ellebogen knieën



2x - uke rug
uke tussen benen



2x - tori bok
ellebogen knieën



tori rug
uke tussen benen