

# 1e Kyu

# Bruine band

## Controletechnieken

### Werptechnieken

#### Beenworpen



O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-guruma

Kniewiel



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

#### Heupworpen



Ko-uchi-gari  
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heupwiel



Tsurikomi-goshi  
Tillende heup



Harai-goshi  
Veegheup



Uchi-mata  
Binnen dijbeen

#### Schouderworpen



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage  
Dubbelsijdige rugworp



Tai-otoshi  
Lichaam neervallen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen



Sumi-gaeshi  
Gehoekte tegenwerp



Tomoe-nage  
Boogworp



Yoko-tomeo-nage  
Zijwaarste boogworp



Tani-otshi  
Dai neervallen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen



Kesa-gatame  
Plankcontrole



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4-puntencontrole

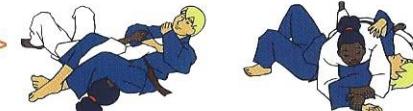


Kami-shiho-gatame  
Hoge 4-puntencontrole



Tate-shiho-gatame  
Boven 4-puntencontrole

#### Armklemmen



Juji-gatame  
Gekruiste controle



Ude-garami  
Armverdraaiing

#### Verwringingen



Waki-gatame  
Oksel/flankcontrole



Hadaka-jime  
Naakte verwringing



Kata-ha-jime  
Eenzijdige vleugel verwringing

#### Ne-waza spelsituaties

#### 2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke bok  
Ellebogen/Knien



Uke rug  
Torii tussen benen



Tori bok  
Ellebogen/Knien



Tori rug  
Uke boven



Yoko-sankaku-jime  
Zijwaartse driehoeksverwringing



Ushiro-sankaku-jime  
Driehoeksverwringing

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

#### Beenworpen

#### Heupworpen

#### Schouderworpen

#### Armworpen

#### Oproffingsworpen

#### 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

#### Houdgrepen

#### Controletechnieken

#### Werptechnieken

</