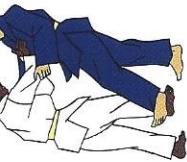
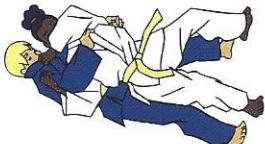


Ne-waza spelsituaties



Deshi-barai
Voorste beenveg



Schouderworp
v

Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



Koshi-guruma
Heupwiel



2 controletechnieken van de spelsituatie

Uke bok
Elleboogen/knien

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechiek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

Ne-waza spelsituatie vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

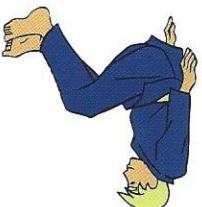
Beenworp
v

Hendworp
v

Worpen



Staande groot



Achterwaarts rol



Voorwaarts rol



Gekneelde groot



Zijwaarts val

Groteën

Valbreken

Controletechnieken

15+

11+

Verwurgingen

v

Armklemmen

v

Houdgrepen

v

Gele band

Morote-jime
Tweezijdige verstijfing

Namijū-jime
Gewone gekruiste verstijfing

Gele band

Gele band