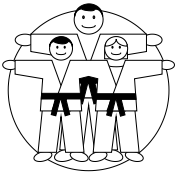


**Exameneisen  
vanaf maart 2010**

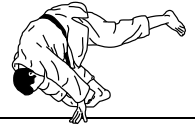
**Senioren**



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 5<sup>e</sup> KYU (GELE BAND)

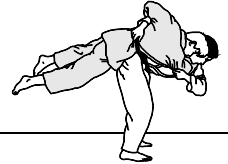
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



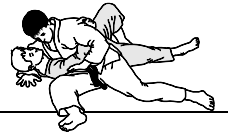
#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• o-soto-gari</li><li>• o-uchi-gari</li><li>• de-ashi-barai</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-goshi</li><li>• koshi-guruma</li></ul> |
|---|--|

### NE-WAZA (grondtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)

#### Osae-waza (houdgreeptechnieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> |
|---|---|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 1 houdgreep naar keuze: 1 bevrijding

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke ellebogen/knieën(3<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)

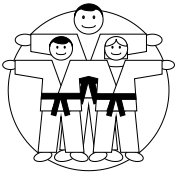


#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

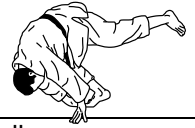
- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen</li></ul>      |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• hajime</li><li>• matte</li><li>• sensei-ni-rei</li><li>• za-zen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>begin (ga verder)</i></li><li>• <i>stop (tot hier)</i></li><li>• <i>meester wij groeten u</i></li><li>• <i>groeten in geknielde zit</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ippon</li><li>• waza-ari</li><li>• yugo</li><li>• koka</li></ul>  |
|   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>vol punt (een 10)</i></li><li>• <i>half punt (een 7)</i></li><li>• <i>bijna waza-ari (een 5)</i></li><li>• <i>bijna yugo (een 3)</i></li></ul> |



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 4<sup>e</sup> KYU (ORANJE BAND)

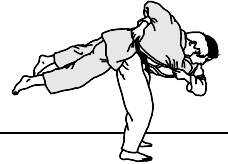
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- o-soto-gari
- o-uchi-gari
- de-ashi-barai
- hiza-guruma
- o-goshi
- koshi-guruma
- ippon-seoi-nage
- morote-seoi-nage

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

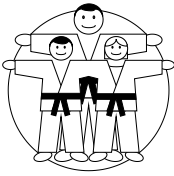
- tani-otoshi

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

- 1 combinatietechniek naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

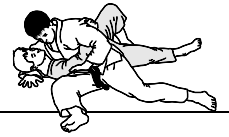
- 1 overnametechniek naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 4<sup>e</sup> KYU (ORANJE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreep technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• yoko-shiho-gatame</li><li>• o-kesa-gatame</li></ul> |
|---|---|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 2 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Kansetsu-waza (armklem technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-hishigi-juji-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-gatame (vanuit kesa-gatame)</li></ul> |
|---|---|

#### Shime-waza (wurg technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• kata-juji-jime</li><li>• nami-juji-jime</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• hadaka-jime</li></ul> |
|---|---|

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 1 passeertechniek naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)

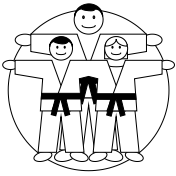


#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

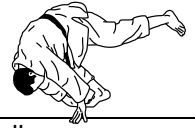
- |  |                                     |            |                               |
|--|-------------------------------------|------------|-------------------------------|
| • de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen |                                     |            |                               |
| • hajime   | <i>begin (ga verder)</i>            | • o        | <i>groot</i>                  |
| • matte  | <i>stop (tot hier)</i>              | • ko       | <i>klein</i>                  |
| • sensei-ni-rei  | <i>meester wij groeten u</i>        | • ippon    | <i>vol punt (een 10)</i>      |
| • za-zen   | <i>groeten in geknielde zit</i>     | • waza-ari | <i>half punt (een 7)</i>      |
| • tori   | <i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i> | • yugo     | <i>bijna waza-ari (een 5)</i> |
| • uke  | <i>hij/zij die ondergaat (valt)</i> | • koka     | <i>bijna yugo (een 3)</i>     |



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> KYU (GROENE BAND)

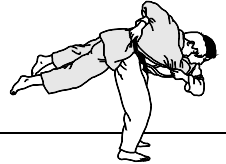
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• voorwaarts en achterwaarts rollen</li><li>• uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• voorwaarts en achterwaarts over uke rollen</li><li>• steunval van / op uke</li></ul> |
|---|--|

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• o-soto-gari</li><li>• o-uchi-gari</li><li>• ko-uchi-gari</li><li>• de-ashi-barai</li><li>• hiza-guruma</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-goshi</li><li>• koshi-guruma</li><li>• harai-goshi</li><li>• ippon-seoi-nage</li><li>• morote-seoi-nage</li></ul> |
|--|---|

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

- tani-otoshi
- tomoe-nage

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

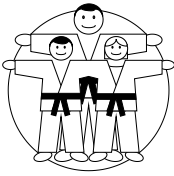
- 2 combinatietechnieken naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

- 2 overnametechnieken naar keuze

#### Hikomi-waza (standkanteltechniek met eindcontrole)

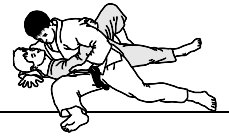
- 1 standkanteltechniek naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> KYU (GROENE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreep technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-kesa-gatame</li><li>• kami-shiho-gatame</li><li>• kuzure-kami-shiho-gatame</li><li>• oshiro-kesa-gatame</li></ul> |
|---|---|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 3 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Kansetsu-waza (armklem technieken)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-hishigi-juji-gatame</li><li>• ude-garami</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-hishigi-ude-gatame (vanuit kesa-gatame)</li></ul> |
|--|---|

#### Shime-waza (wurg technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• kata-juji-jime</li><li>• nami-juji-jime</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gyaku-juji-jime</li><li>• hadaka-jime</li></ul> |
|---|---|

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 1 passeertechniek naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)

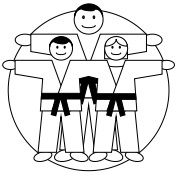


#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

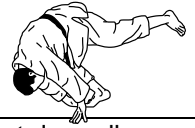
- |  |                                     |         |                           |
|--|-------------------------------------|---------|---------------------------|
| • de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen |                                     |         |                           |
| • hajime   | <i>begin (ga verder)</i>            | • o     | <i>groot</i>              |
| • matte  | <i>stop (tot hier)</i>              | • ko    | <i>klein</i>              |
| • sensei-ni-rei  | <i>meester wij groeten u</i>        | • goshi | <i>heup</i>               |
| • za-zen   | <i>groeten in geknielde zit</i>     | • ashi  | <i>been / voet</i>        |
| • tori   | <i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i> | • gari  | <i>veeg</i>               |
| • uke  | <i>hij/zij die ondergaat (valt)</i> | • yoko  | <i>zijwaarts/zijlinks</i> |
| • ippon  | <i>vol punt (een 10)</i>            | • uchi  | <i>binnen(kant)</i>       |
| • waza-ari   | <i>half punt (een 7)</i>            | • soto  | <i>buiten(kant)</i>       |
| • yugo   | <i>bijna waza-ari (een 5)</i>       |         |                           |
| • koka   | <i>bijna yugo (een 3)</i>           |         |                           |



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU (BLAUWE BAND)

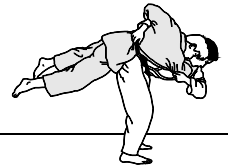
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen
- massieve val
- brugval
- rechts en links (migi/hidari) zijwaarts met doorrollen
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- steunval van / op uke

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- o-soto-gari
- o-uchi-gari
- o-uchi-barai
- ko-uchi-gari
- de-ashi-barai
- okuri-ashi-barai
- hiza-guruma
- o-goshi
- koshi-guruma
- uki-goshi
- harai-goshi
- tsurikomi-goshi
- ippon-seoi-nage
- morote-seoi-nage
- tai-otoshi

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

- tani-otoshi
- tomoe-nage

#### Hikomi-waza (standkanteltechniek met eindcontrole)

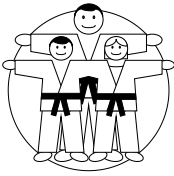
- 2 standkanteltechnieken naar keuze

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

- 3 combinatietechnieken naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

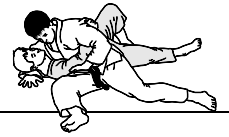
- 3 overnametechnieken naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU (BLAUWE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreep technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-kesa-gatame</li><li>• kami-shiho-gatame</li><li>• kuzure-kami-shiho-gatame</li><li>• oshiro-kesa-gatame</li></ul> |
|---|---|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 4 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Kansetsu-waza (armklem technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-hishigi-juji-gatame</li><li>• ude-hishigi-hiza-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-garami</li><li>• ude-hishigi-ude-gatame</li></ul> |
|---|---|

#### Shime-waza (wurg technieken)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• kata-juji-jime</li><li>• nami-juji-jime</li><li>• gyaku-juji-jime</li><li>• tsukomi-jime</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• morote-jime</li><li>• kata-te-jime</li><li>• hadaka-jime</li><li>• sankaku-jime (vanuit yoko-shiho-gatame)</li></ul> |
|--|--|

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 2 passeertechnieken naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- tori ellebogen/knieën, uke valt aan (4<sup>e</sup> positie): 1 overname-kanteltechniek naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)



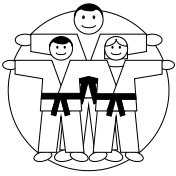
#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen</li><li>• hajime <i>begin (ga verder)</i></li><li>• matte <i>stop (tot hier)</i></li><li>• sensei-ni-rei <i>meester wij groeten u</i></li><li>• za-zen <i>groeten in geknielde zit</i></li><li>• tori <i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i></li><li>• uke <i>hij/zij die ondergaat (valt)</i></li><li>• ippon <i>vol punt (een 10)</i></li><li>• waza-ari <i>half punt (een 7)</i></li><li>• yugo <i>bijna waza-ari (een 5)</i></li><li>• koka <i>bijna yugo (een 3)</i></li><li>• o <i>groot</i></li><li>• ko <i>klein</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• goshi <i>heup</i></li><li>• ashi <i>been / voet</i></li><li>• gari <i>maaien</i></li><li>• barai/harai <i>vegen</i></li><li>• yoko <i>zijwaarts/zijlinks</i></li><li>• uchi <i>binnen(kant)</i></li><li>• soto <i>buiten(kant)</i></li><li>• kumi-kata <i>pakkingstechnieken</i></li><li>• uchi-komi <i>herhaald inzetten</i></li><li>• migi <i>rechts</i></li><li>• hidari <i>links</i></li></ul> |
|--|--|

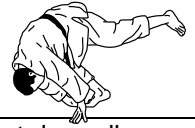




# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 1<sup>e</sup> KYU (BRUINE BAND)

### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen
- massieve val
- brugval
- rechts en links (migi/hidari) zijwaarts met doorrollen
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- steunval van / op uke

### WERKSTUK/KATA



#### Algemene aanwijzingen

- een keuze uit een werkstuk of nage-no-kata

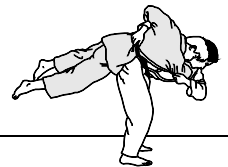
#### Werkstuk

- programma van minimaal 5 tot maximaal 10 minuten
- mag zowel tachi- als ne-waza bevatten
- werkstuk moet thema hebben (rode draad)

#### Nage-no-kata (werpen naar vorm)

- 1<sup>e</sup> serie van het nage-no-kata, inclusief choreografie (groeten, posities, etc)

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren
- tenminste 2 worpen in alle richting uitvoeren

#### Nage-waza (werpstechnieken)

- o-soto-gari
- o-uchi-gari
- o-uchi-barai
- ko-uchi-gari
- ko-uchi-barai
- de-ashi-barai
- okuri-ashi-barai
- hiza-guruma
- sasae-tsuri-komi-ashi
- o-goshi
- koshi-guruma
- uki-goshi
- harai-goshi
- tsurikomi-goshi
- uchi-mata
- ippon-seoi-nage
- morote-seoi-nage
- tai-otoshi

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

- tani-otoshi
- tomoe-nage
- yoko-tomoe-nage
- sumi-gaeshi
- ura-nage

#### Hikomi-waza (standkanteltechniek met eindcontrole)

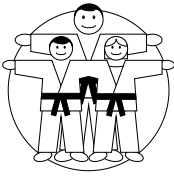
- 2 standkanteltechnieken naar keuze

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

- 4 combinatietechnieken naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

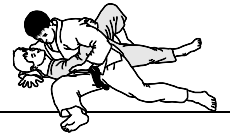
- 4 overnametechnieken naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 1<sup>e</sup> KYU (BRUINE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- technieken uitvoeren vanuit reële randori-situatie
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreep technieken)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-kesa-gatame</li><li>• kami-shiho-gatame</li><li>• kuzure-kami-shiho-gatame</li><li>• oshiro-kesa-gatame</li></ul> |
|---|---|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 4 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Kansetsu-waza (armklem technieken)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-hishigi-juji-gatame</li><li>• ude-hishigi-hiza-gatame</li><li>• ude-garami</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ude-hishigi-ude-gatame</li><li>• ude-hishigi-waki-gatame</li></ul> |
|--|--|

#### Shime-waza (wurg technieken)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• kata-juji-jime</li><li>• nami-juji-jime</li><li>• gyaku-juji-jime</li><li>• tsukomi-jime</li><li>• morote-jime</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• kata-te-jime</li><li>• hadaka-jime</li><li>• okuri-eri-jime</li><li>• kata-ha-jime</li><li>• 2 sankaku-jime</li></ul> |
|--|---|

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 2 passeertechnieken naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- tori ellebogen/knieën, uke valt aan (4<sup>e</sup> positie): 2 overname-kanteltechnieken naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)



#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen</li><li>• hajime <i>begin (ga verder)</i></li><li>• matte <i>stop (tot hier)</i></li><li>• sensei-ni-rei <i>meester wij groeten u</i></li><li>• za-zen <i>groeten in geknielde zit</i></li><li>• tori <i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i></li><li>• uke <i>hij/zij die ondergaat (valt)</i></li><li>• ippon <i>vol punt (een 10)</i></li><li>• waza-ari <i>half punt (een 7)</i></li><li>• yugo <i>bijna waza-ari (een 5)</i></li><li>• koka <i>bijna yugo (een 3)</i></li><li>• o <i>groot</i></li><li>• ko <i>klein</i></li><li>• goshi <i>heup</i></li><li>• ashi <i>been / voet</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gari <i>maaien</i></li><li>• barai/harai <i>vegen</i></li><li>• yoko <i>zijwaarts/zijlinks</i></li><li>• uchi <i>binnen(kant)</i></li><li>• soto <i>buiten(kant)</i></li><li>• kumi-kata <i>pakkingstechnieken</i></li><li>• uchi-komi <i>herhaald inzetten</i></li><li>• migi <i>rechts</i></li><li>• hidari <i>links</i></li><li>• gatame <i>controle</i></li><li>• kuzure <i>variatie</i></li><li>• tai-sabaki <i>lichaam draaien</i></li></ul> |
|--|--|