



Geel 5^{de} kyu

* =kennen voor geel blokje

-15 jaar

+15 jaar

1)NAGE-WAZA (werptechnieken)

*Ippon-seoi-nage
*O-soto-gari
Koshi-guruma
O-goshi

Ippon-seoi-nage
O-soto-gari
Koshi-guruma
O-goshi

2)KATAME-WAZA (controletechnieken)

OSAE-KOMI-WAZA (houdgrepen)

*Hon-gesa-gatame
*Kuzure-gesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

Gesa-gatame
met Makura-gesa-gatame
met Ushiro-gesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

3)UKEMI (valtechnieken)

*Zempo-kaiten
*Yoko-ukemi
*Ushiro-ukemi

Zempo-kaiten
Yoko-ukemi
Ushiro-ukemi

4)JUDOBEGRIPPEN

Inkomen op de grond
Verdedigen op de grond