



Oranje 4^{de} kyu

* =kennen voor oranje blokje

- 15 jaar

+ 15 jaar

1)NAGE-WAZA (werptechnieken)

*Morote-seoi-nage

*O-uchi-gari

Uki-goshi

Ko-uchi-gari

Morote-seoi-nage

O-uchi-gari

Uki-goshi

Ko-uchi-gari

2)KATAME-WAZA (controletechnieken)

OSAE-KOMI-WAZA (houdgrepen)

*Tate-shiho-gatame

*Kuzure-tate-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

met Kuzure-tate-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Kata-gatame

3)JUDOBEGRIPPEN

Inkomen op de grond

*Verdedigen op de grond

*Omkeertechniek op de grond

*Bevrijding houdgreep

Combinatietechniek rechtstaand

*Yako-soku-geiko (recht en grond)

Inkomen op de grond

Verdedigen op de grond

Omkeertechniek op de grond

Bevrijding houdgreep

Combinatietechniek rechtstaand

Overnametechniek rechtstaand

Yako-soku-geiko (recht en grond)