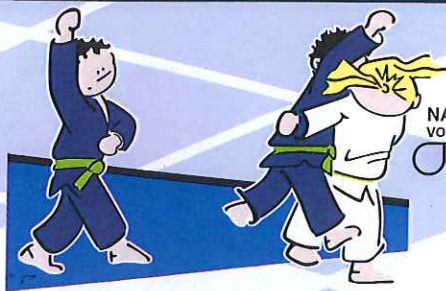


Vlaamse Judofederatie vzw

Op weg naar blauwe gordel



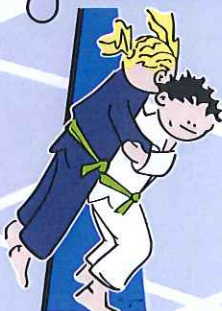
NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN UKI-GOSHI

BEVRIJDING UIT HOUDGREPEN
PARTNER OVERDRAAIEN



TAI-SABAKI
DRAAI VAN HET LICHAAM

NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN TSURIKOMI-GOSHI



AANVAL
UKE OP DE RUG TORI STAAT RECHT (x3)



NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN HARAI-GOSHI

OVERNAMES
VB. VAN UKI-GOSHI NAAR KOSOTO-GARI



AANVAL
UKE OP VIERPUNTEN (x3)



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ

AANVAL
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN DE BENEN VAN UKE (x3)



SCHAKELN VAN HOUDGREPEN
VB. VAN YOKO-SHIHO-GATAME NAAR USHIRO-KESA-GATAME



KOUCHI-GARI
KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

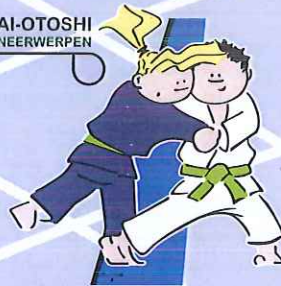


SCHAKELN VAN WERPEN
VB. VAN O-UCHI-GARI NAAR TAI-OTOSHI

OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



TAI-OTOSHI
LICHAAM NEERWERPEN



BLAUWE GORDEL OP / /