

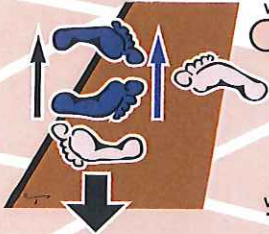
Vlaamse Judofederatie vzw  
**Kim & Ono**  
 Op weg naar  
 bruine gordel



BEVRIJDING UIT HOUDGREEP  
 TORI DRAAIT UKE OVER



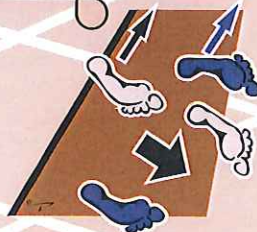
VERDEDIGING  
 TORI OP DE RUG UKE RECHT (x4)



NAGE-NO-KATA  
 VORM VAN WERPEN OKURI-ASHI-HARAI



KATA-GURUMA  
 SCHOUDERWIEL



NAGE-NO-KATA  
 VORM VAN WERPEN UCHI-MATA



OVERNAMES  
 VB. VAN UKI-GOSHI NAAR UCHI-MATA



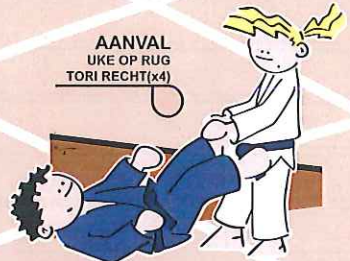
NAGE-NO-KATA  
 VORM VAN WERPEN SASAE-TSURIKOMI-ASHI



VERDEDIGING  
 TORI OP DE RUG  
 UKE TUSSEN DE BENEN (x4)



UKI-OTOSHI  
 VLOTTEND NEERWERPEN



AANVAL  
 UKE OP RUG  
 TORI RECHT(x4)



HANE-GOSHI  
 GEVLEUGELDE HEUP



AANVAL  
 UKE OP VIERPUNTEN (x4)



VERDEDIGING  
 TORI OP 4 PUNTEN (x4)



DEASHI-HARAI  
 VOORSTE VOET VEGEN



AANVAL  
 UKE OP DE RUG  
 TORI TUSSEN DE BENEN(x4)

BRUINE GORDEL OP ..... / ..... / .....  
 PROFICIAT