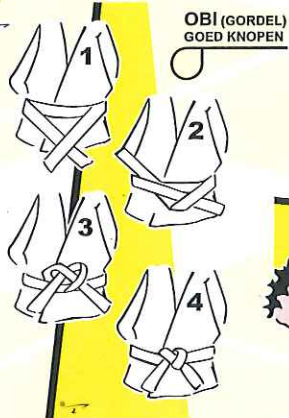


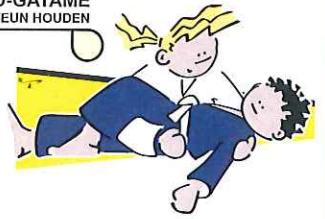


Op weg naar gele gordel



OBI (GORDEL)  
GOED KNOPEN

YOKO-SHIHO-GATAME  
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



YOKO-UKEMI  
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS  
VANUIT STAND



REI (GROETEN)  
GEKNIELD EN UIT STAND



KUMIKATA  
VASTGRIPPEN



KOSHI-GURUMA  
HEUPWIEL



OUCHI-GARI  
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



OSOTO-GARI  
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



TATE-SHIHO-GATAME  
SCHRIJLINGS IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



USHIRO-UKEMI  
ACHTERWAARTSE VAL UIT STAND



KUZUSHI  
8 RICHTINGEN VOOR  
EVENWICHTSVERBREKING



UKI-GOSHI  
VLOTTENDE HEUP



KAMI-SHIHO-GATAME  
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME  
GEVARIJEERD MET DE ZIJDE HOUDEN



ZEMPO-KAITEN  
VOORWAARTSE ROL RECHTS  
EN LINKS UIT STAND



GELE GORDEL OP ..... / ..... / .....  
PROFICIAT

