



Op weg naar groene gordel

KATA-GATAME
SCHOUDEER HOUDEN



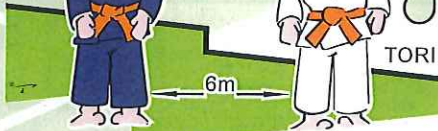
KOSOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



SCHAKELN VAN WORPEN
VB. OSOTO-GARI NAAR HARAI-GOSHI



UKE



CEREMONIE KATA
HET GROETEN UKE & TORI STAAN 6M VAN ELKAAR EN GROETEN DE JURY (JOSEKI)

TORI

SCHAKELN VAN HOUDGREPEN
VB. VAN KESA-GATAME NAAR KATA-GATAME



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL OVER HINDERNIS



VERDEDIGING
TORI OP DE RUG UKE RECHT (x2)



MAKURA-KESA-GATAME
OP KUSSEN MET DE ZIJDE HOUDEN



TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL OVER HINDERNIS



VERDEDIGING
TORI OP DE RUG UKE TUSSEN DE BENEN (x2)



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS



DE GEBAREN VAN DE SCHEIDSRECHTER



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
TREKKEND EN HEFFEND DE VOET BLOKKEREN



GROENE GORDEL OP / /
PROFICIAT

