



Op weg naar
oranje gordel

HIZA-GURUMA
KNIEWIEL



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS
IN VERPLAATSING



SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP



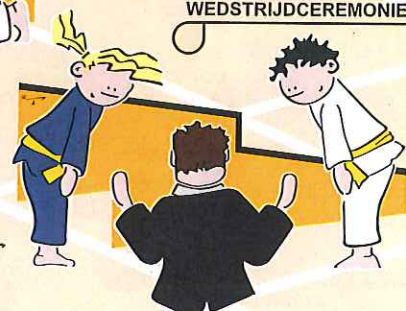
KESA-GATAME
MET DE ZIJDE HOUDEN



AANVAL
UKE IN 4 PUNTEN
TORI VOOR UKE (x2)



WEDSTRIJD CEREMONIE



O-GOSHI
GROTE HEUP



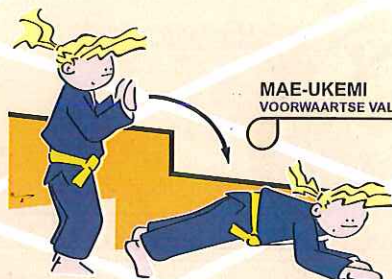
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



IPPON-SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP OP EEN PUNT



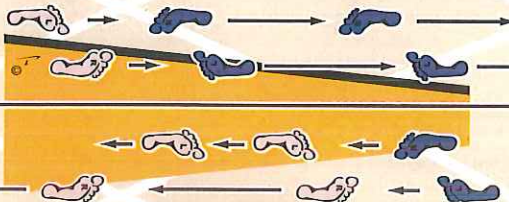
MAE-UKEMI
VOORWAARTSE VAL



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTS VAL IN
VERPLAATSING



AYUMI-ASHI
GEWOON GAAN
VOOR EN ACHTERWAARTS



TSUGI-ASHI
BIJTREKPASS
VOOR EN ACHTERWAARTS



USHIRO-KESA-GATAME
ACHTERWAARTS
MET DE ZIJDE HOUDEN

ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL RECHTS EN
LINKS IN VERPLAATSING



AANVAL
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN
DE BENEN VAN UKE (x2)



ORANJE GORDEL OP / /
PROFICIAT

