




# GROENE GORDEL

## BELANGRIJKE VAARDIGHEDEN

-  Gordel knopen
-  Openingsceremonie training
-  Openingsceremonie wedstrijd

## VALTECHNIEKEN


-  Ushiro ukemi
-  Zempo kaiten
-  Vallen als uke
-  Yoko ukemi
-  Mai ukemi

## NAGE WAZA


### Wat je al weet

 O goshi




 Seoi nage (morote of eri)




 Koshi guruma




 O uchi gari




 Ippon seoi nage



 Ko uchi gari




 O soto gari




 Uki goshi

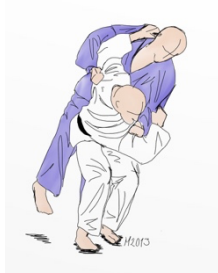



### Nieuwe worpen

 Tsurikomi goshi




 Tai o toshi



 Okuri ashi harai



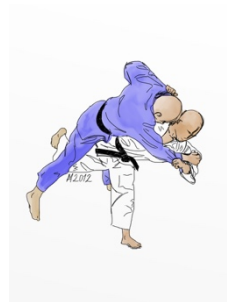
 De ashi harai



Harai goshi



Uchi mata



## OSAEKOMI WAZA (houdgrepen)

### Wat je al weet

Keza gatame



Tate shio gatame



Kuzure keza gatame



Kata gatame



Yoko shio gatame



Kami shio gatame



### Nieuwe houdgrepen

Ushiro keza gatame



Makura keza gatame



Kuzure kami shio gatame



## KANTELBEWEGINGEN

- 2 kantelbewegingen uke ligt op de buik
- 2 kantelbewegingen uke zit in bank
- 1 kantelbeweging tori ligt op de rug, uke tussen de benen
- 1 beweging om de benen te passeren: uke op de rug, tori tussen de benen

**COMBINATIES:** Voer 4 verschillende combinaties uit. Je mag kiezen uit:

- Aanval naar voor (grote worp) – partner zet tegen – aanval naar achter (kleine worp)
- Aanval naar achter (kleine worp) – partner stapt weg – aanval naar voor (grote worp)
- Tachi waza – ne waza

Meer weten? Zie: <https://www.judovlaanderen.be/training/katame-waza-eric-veulemans-dvd-2017/>  
en <http://kodokanjudoinstituut.org/en/>