

SEPTEMBER - INITIATIE

Beginnen met judo

Eerst goed leren bewegen

- Wandelen en lopen
- Springen en landen
- Werpen, vangen, trappen
- Duwen en trekken
- Sluipen en kruipen
- Balanceren
- Rollen en draaien
- Heffen en dragen

Judoka's worden een beetje acrobaat

- Kop rol
- Zweef rol
- Zijwaartse rol
- Achterwaarts rollen over de schouder
- Schommelen
- Kop en handenstand
- Surfplank

Ukemi

- Uchiro ukemi
- Yoko ukemi

Nage waza

- Koshi guruma
- O soto Gari
- Uke goshi

Katame waza

- Kesa gatame
- Kuzure Kesa gatame
- Kantelen van uit bankzit