

JANUARI

Basis

Nage waza

Satsae tsuri komi ashi

Hiza guruma

Katame waza

Kesa gatame

Kata Kesa gatame

Jime waza

Nami, Gyaku, Kata, juji jime

Kansetsu waza

Ude garami

Verdieping

Combinatie/overname

O soto gari

Satsae tsuri komi ashi

Uchi mata

Hiza guruma

Tai otoshi

Harai goshi

O uchi gari

Ko uchi gari

Katame waza

Bevrijden uit

Kantelen naar

Aanval/verdediging

Transitie naar

Jime waza

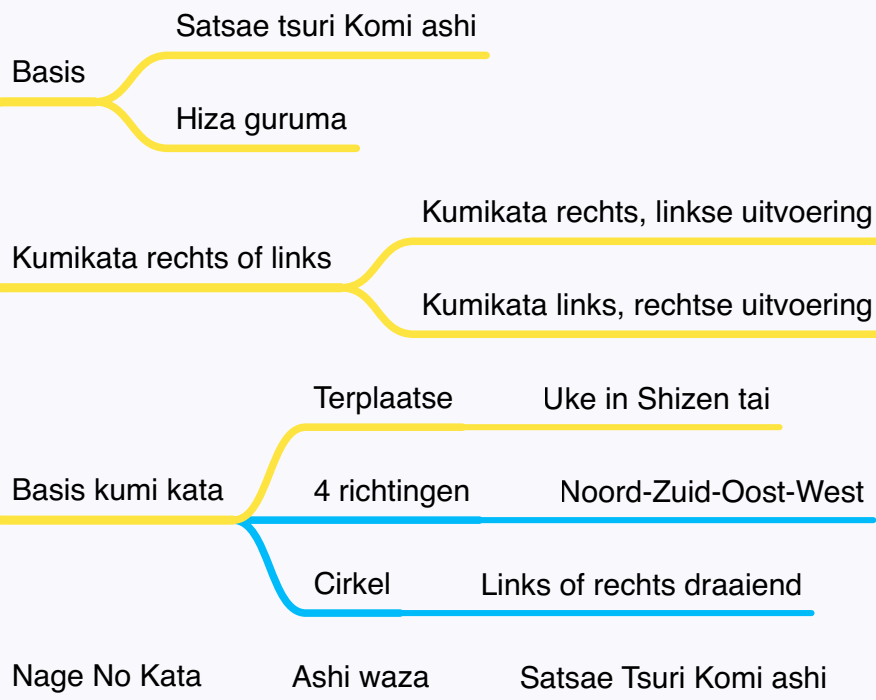
Nami, Gyaku, Kata juji jime

Kansetsu waza

Ude garami

JANUARI

Uitvoering



Combinaties en overnames zijn steeds het logische gevolg op de actie/reactie van Uke. Er zijn meer mogelijkheden dan er hier omschreven worden.

Combinaties van Satsae Tsuru Komi ashi

Tori valt aan met Satsae Tsuru Komi ashi

Uke stapt over in de richting van de Satsae Tsuru Komi Ashi beweging

Tori volgt met

Ko uchi gari

Satsae Tsuru Komi ashi

Uke blokkeert en buigt door de benen

Tori verandert van richting naar

O uchi Gari

Ko uchi gari

O soto gari

Combinaties naar Satsae Tsuru Komi ashi

Tori valt aan met

Ko uchi gari.

O uchi gari.

O soto gari (Links)

Uke ontwijkt, Tori gaat verder met Satsae Tsuru Komi ashi

Overname met Satsae Tsuru Komi ashi

Uke valt aan met

Seoi nage

O soto gari

Ko uchi gari

O uchi gari

Tori blokkeert, waardoor Uke terug keert naar zijn oorspronkelijke positie, Tori valt aan met Satsae Tsuru Komi ashi

Tori ontwijkt achteruit en gaat verder met Satsae Tsuru Komi Ashi (links)

Overname van Satsae Tsuru Komi ashi

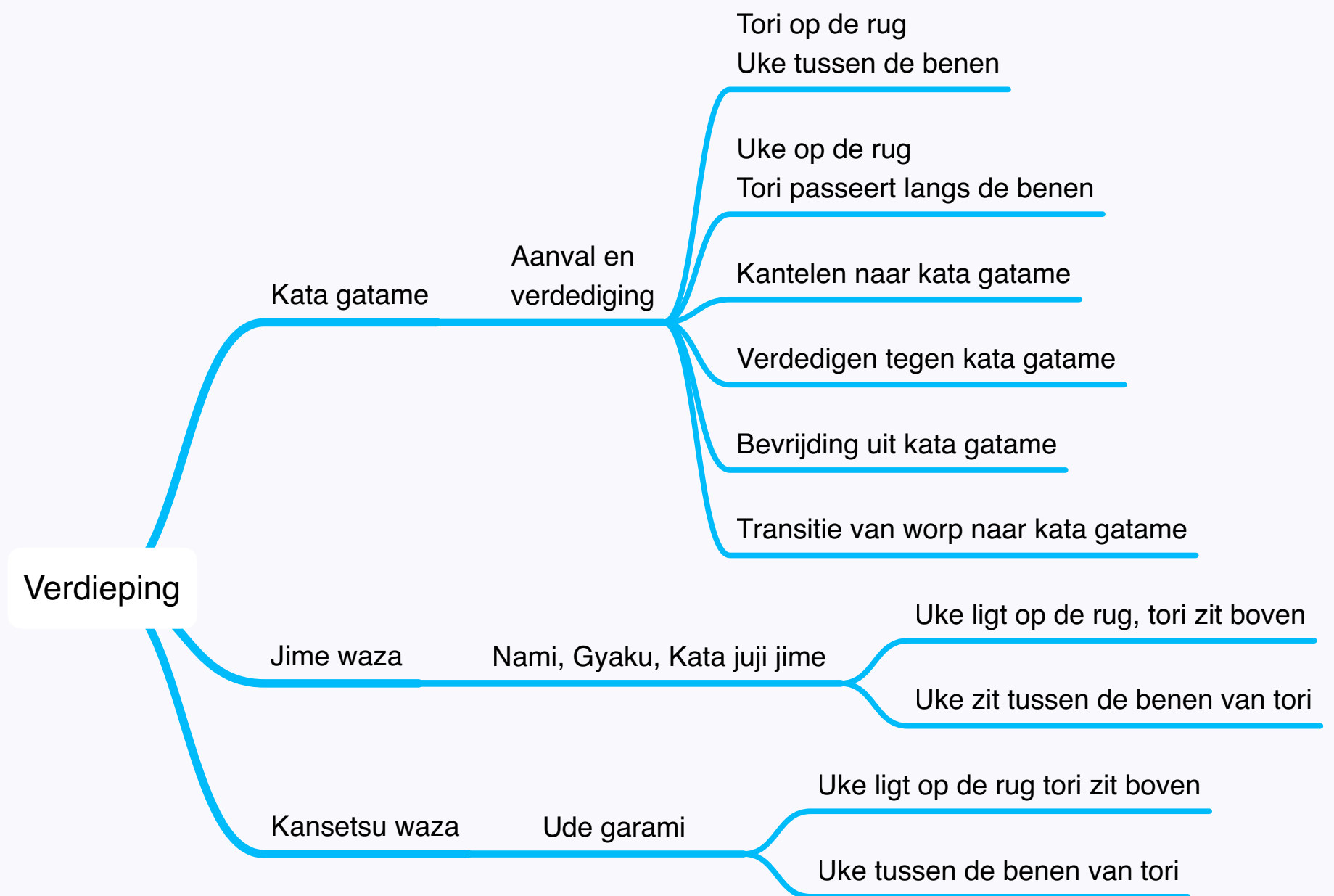
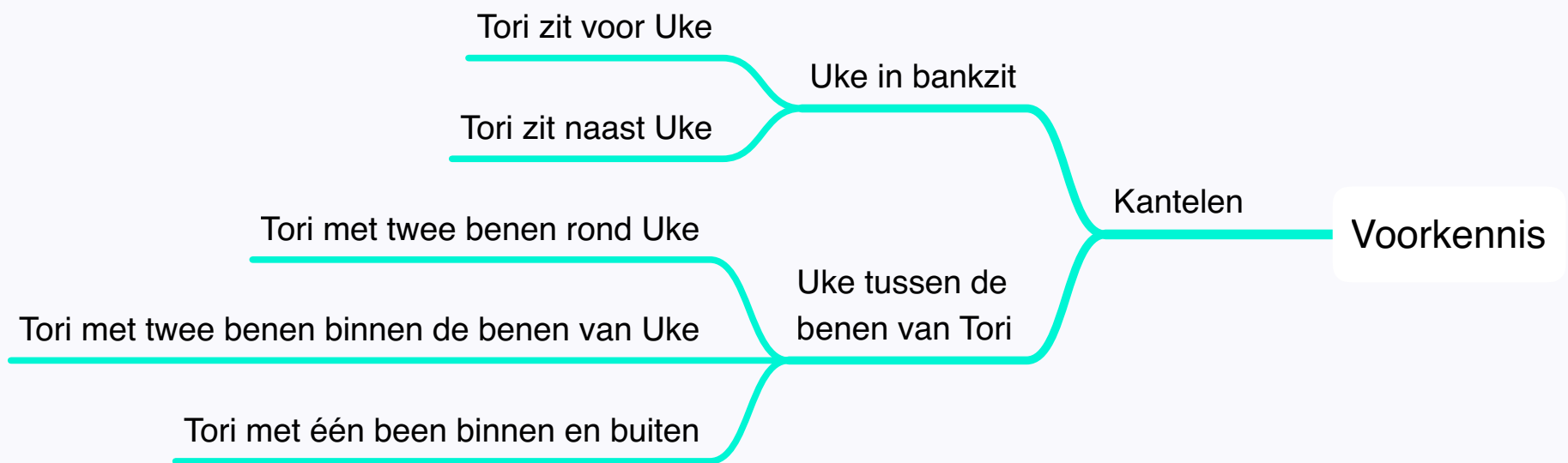
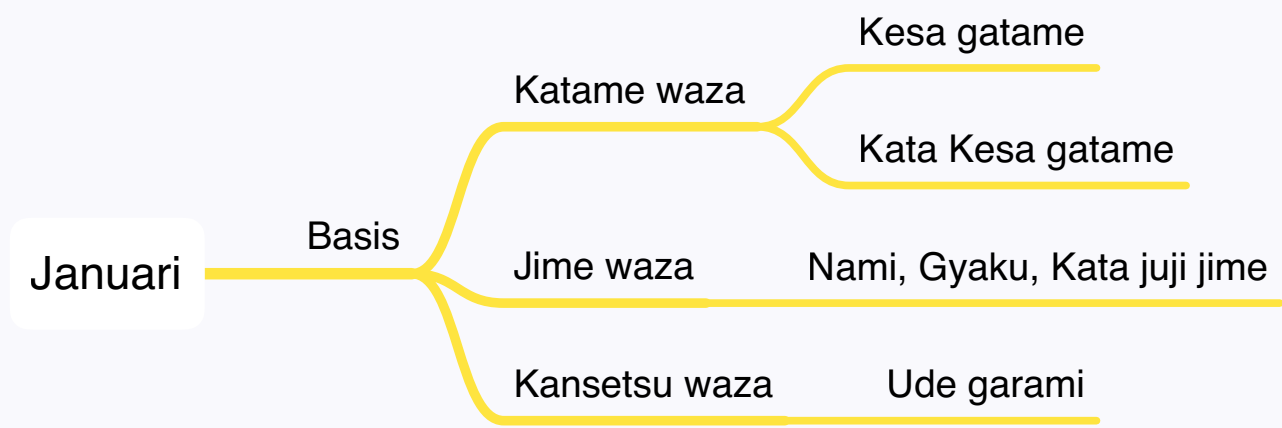
Uke valt aan met Satsae Tsuru Komi ashi

Tori neemt over met

Satsae Tsuru Komi ashi

O uchi gari

Ko uchi Gari



Techniek Niveau:

Januari:

Satsae tsuri komi ashi		
Hiza guruma		
Kesa gatame		
Kata kesa gatame		
Nami, Gyaku, Kata juji jime		
Ude garami		

FEBRUARI

Basis

Nage waza

Harai goshi

Hane goshi

Katame waza

Makura Kesa gatame

Ura gatame

Jime waza

Sankaku jime

Kansetsu waza

Sankaku gatame

Verdieping

Combinatie/overname

Ko uchi gari

O uchi gari

O soto gari

Tani otoshi

Seoi nage

Ko soto gake

Hiza guruma

Katame waza

Bevrijden uit

Kantelen naar

Aanval/verdediging

Transitie naar

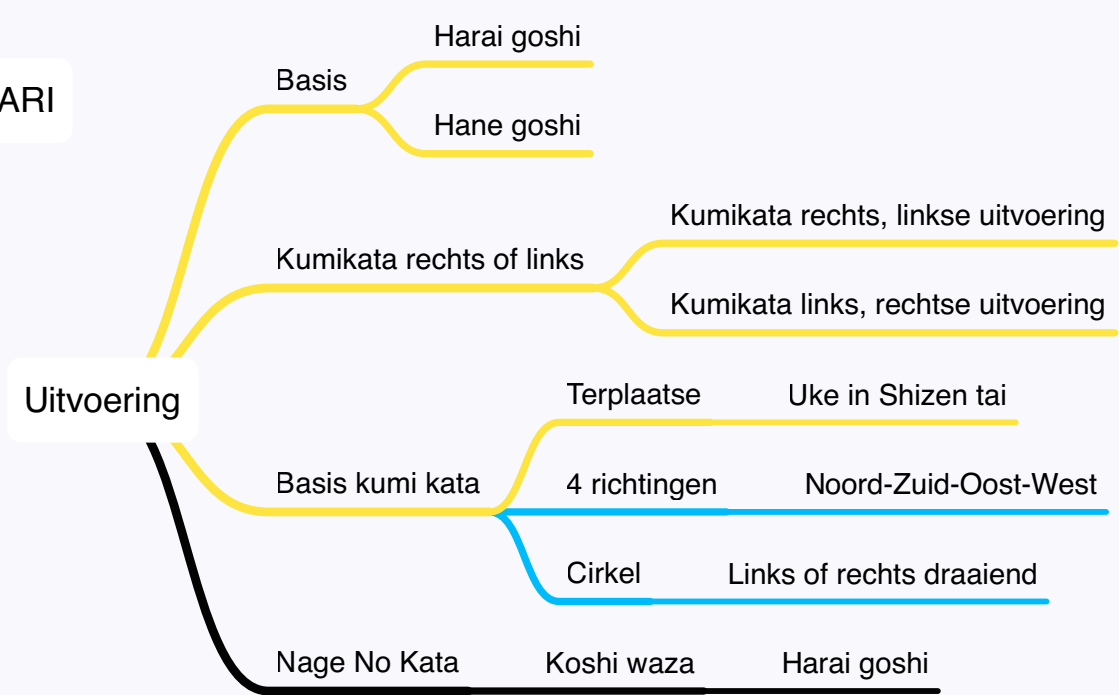
Jime waza

Sankaku jime

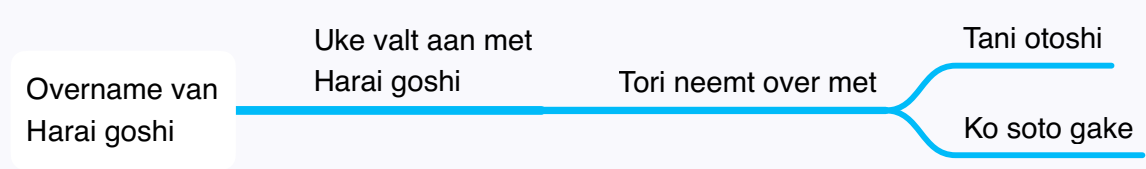
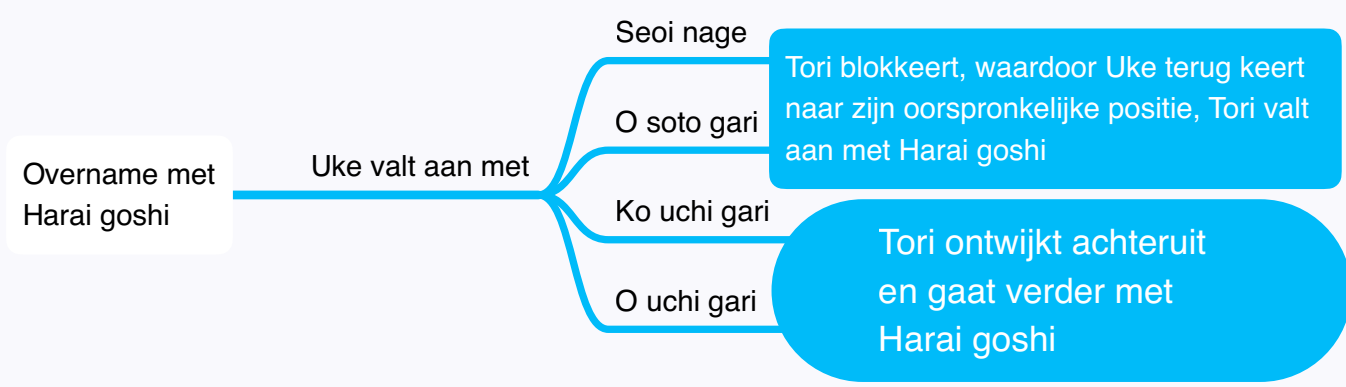
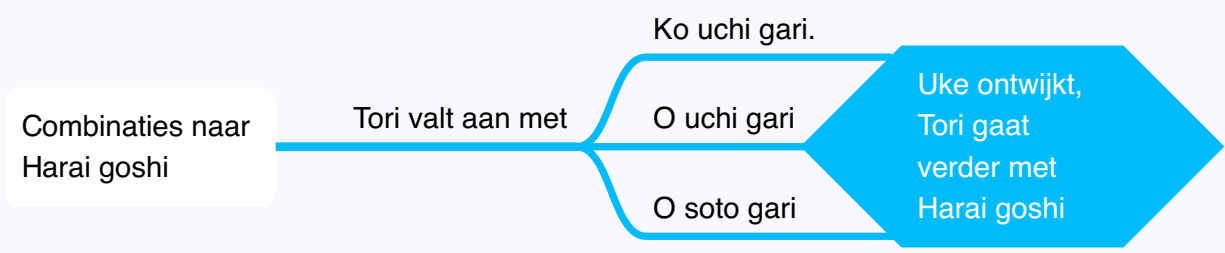
Kansetsu waza

Sankaku gatame

FEBRUARI



Combinaties en overnames zijn steeds het logische gevolg op de actie/reactie van Uke. Er zijn meer mogelijkheden dan er hier omschreven worden.



FEBRUARI

Basis

Katame waza

Makura Kesa gatame

Ura gatame

Jime waza

Sankaku jime

Kansetsu waza

Sankaku gatame

Voorkennis

Kantelen

Uke in bankzit

Tori zit voor Uke

Tori zit naast Uke

Uke tussen de benen van Tori

Tori met twee benen rond Uke

Tori met twee benen binnen de benen van Uke

Tori met één been binnen en buiten

Verdieping

Aanval en verdediging

Katame waza

Tori op de rug

Uke tussen de benen

Uke op de rug

Tori passeert langs de benen

Kantelen naar Makura Kesa gatame

Verdedigen tegen Makura Kesa gatame

Bevrijding uit Makura Kesa gatame

Transitie van worp naar Makura Kesa gatame

Jime waza

Sankaku jime

Uke zit in bankzit, tori zit voor uke

Uke tussen de benen van tori

Kansetsu waza

Sankaku gatame

Uke zit in bankzit, tori zit voor uke

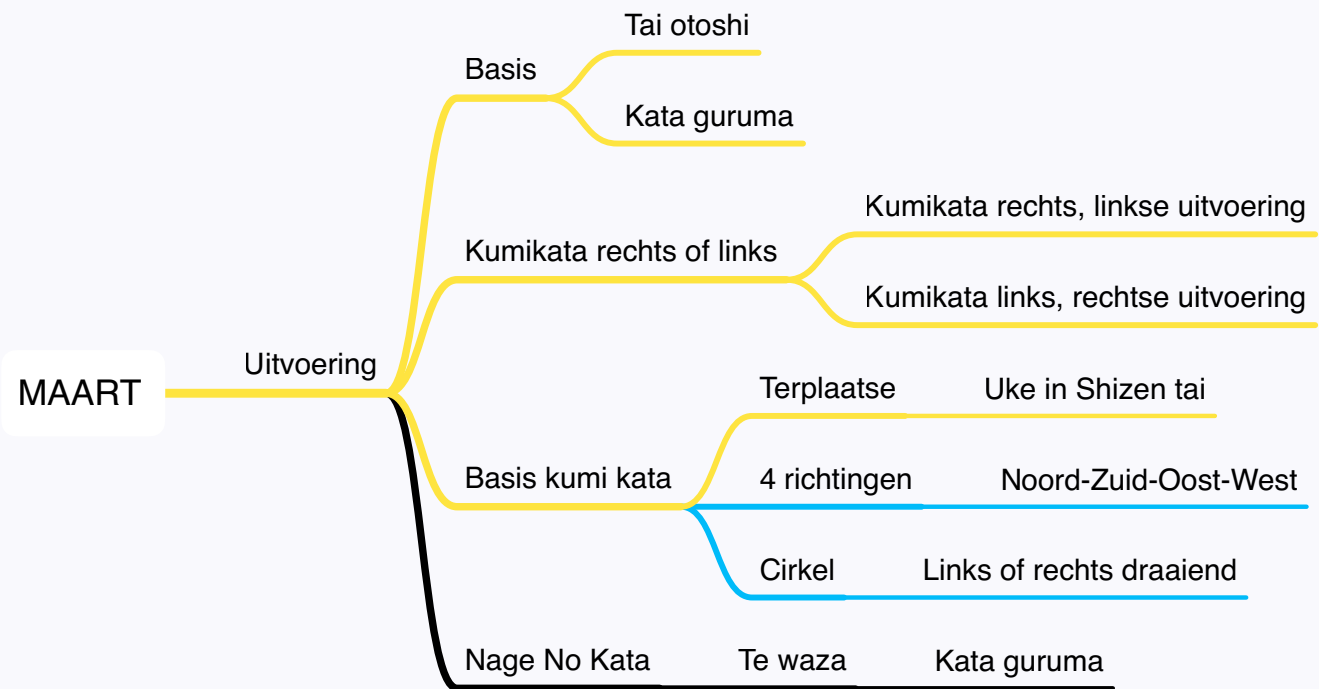
Uke tussen de benen van tori

Techniek Niveau:

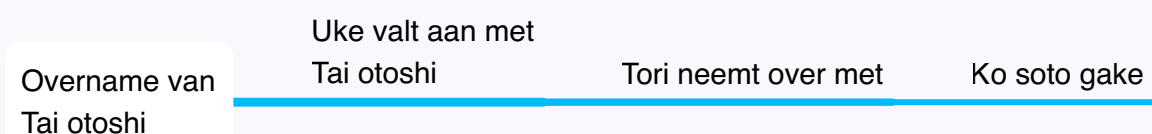
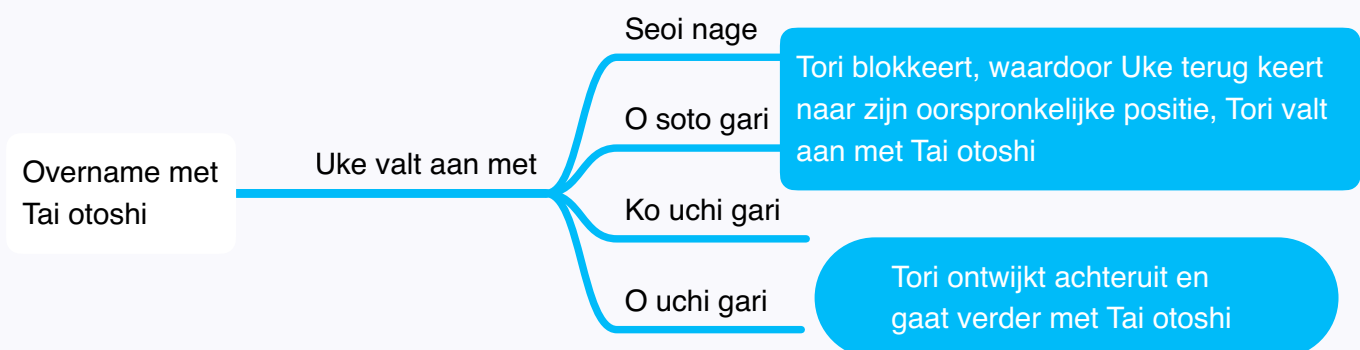
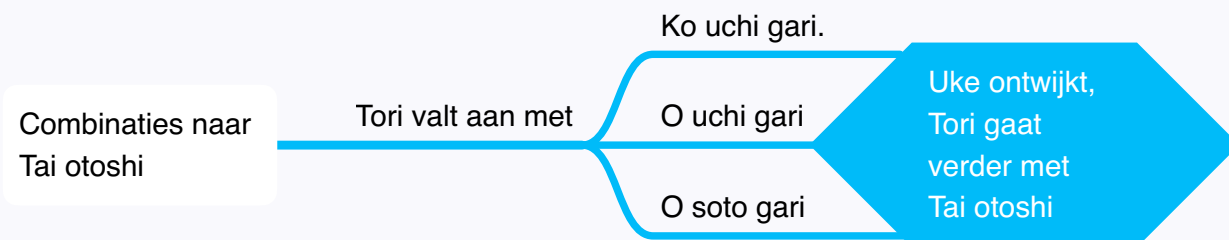
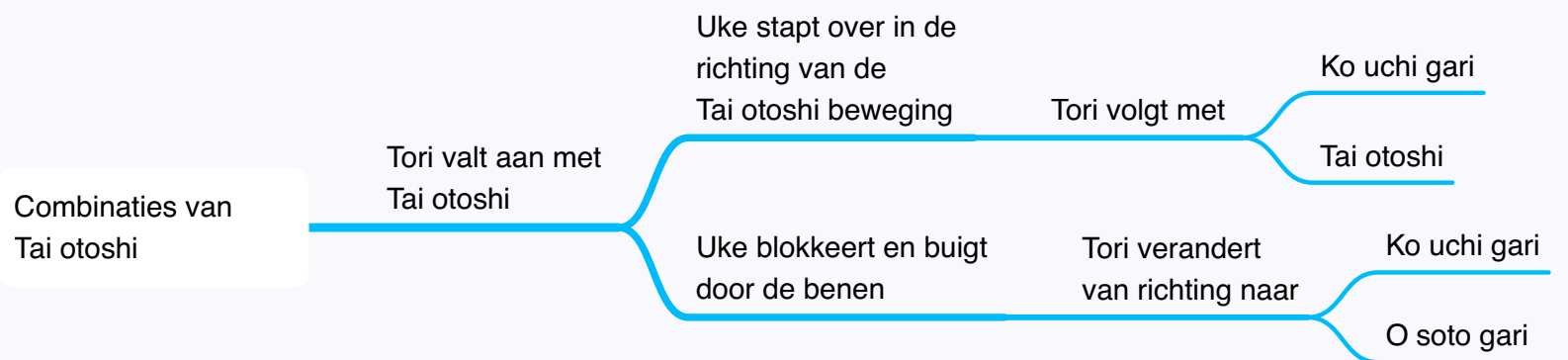
Februari:

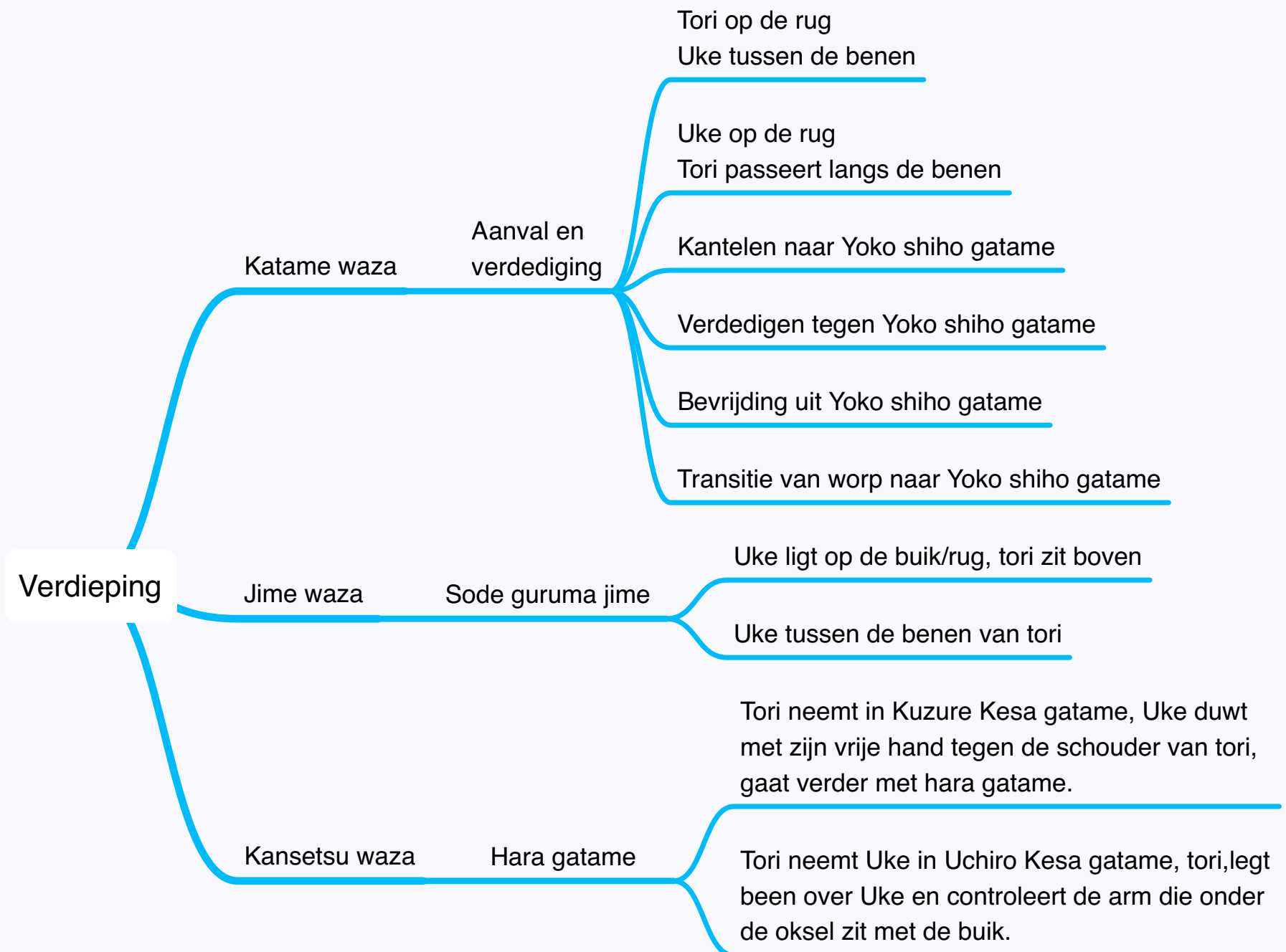
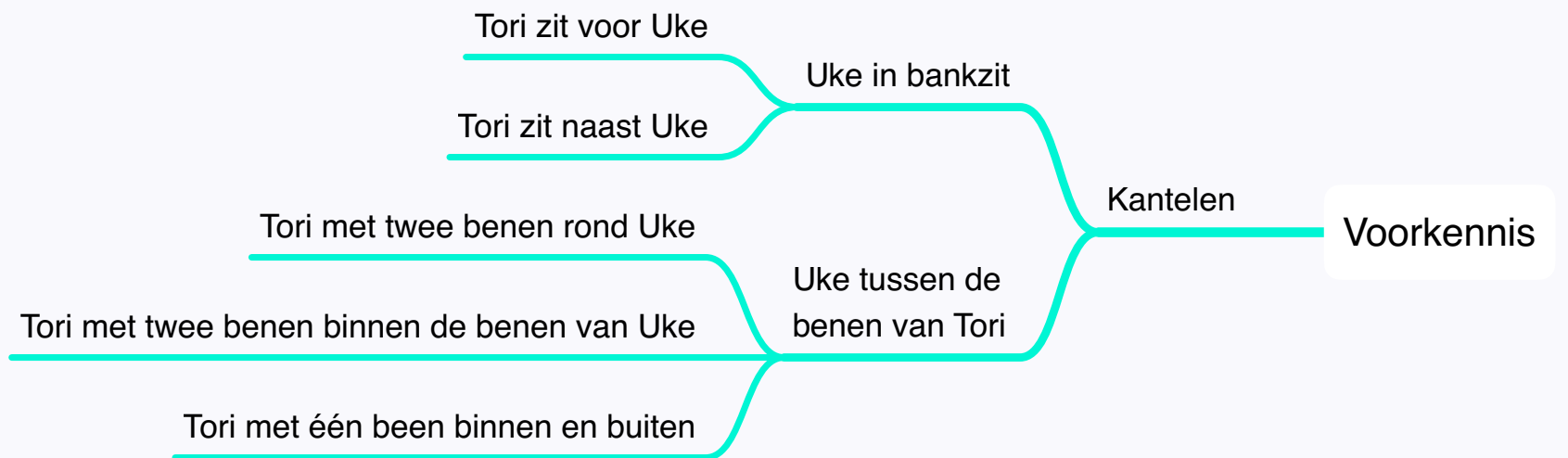
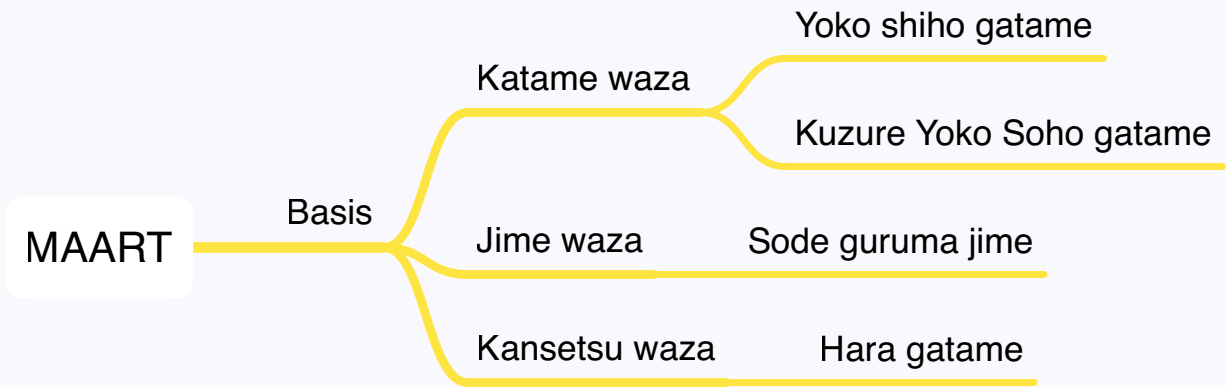
Harai goshi		
Hane goshi		
Makura kesa gatame (variatie op kesa gatame)		
Ura gatame (variatie op uchiro kesa gatame)		
Sankaku jime		
Sankaku gatame		





Combinaties en overnames zijn steeds het logische gevolg op de actie/reactie van Uke. Er zijn meer mogelijkheden dan er hier omschreven worden.





Techniek Niveau:

Maart:

Tai otoshi		
Kata guruma		
Yoko shiho gatame		
Kuzure yoko shiho gatame		
Sode guruma jime		
Hara gatame		