

EXAMEN GEEL



1^e STREEPJE

25 TRAININGEN

TROELANT

- Obi = gordel goed knopen
- Groeten recht en geknield
- Vallen voor –achter en zijwaarts (rechts)
- 3 worpen naar keuze
- 1 worp met combinatie
- 2 houdgrepen naar keuze
- Uke in viervoetsteun 3 kanteltechnieken
- Uke op buik 3 kanteltechnieken
- aanvallen achteraan de benen , uke op rug ; 2 x
- betekenis :tori en uki