

EXAMEN ORANJE

judoclub



1^e STREEPJE

35 TRAININGEN

- houdgrepen : kesa-gatame 3 manieren
kuzure-kami-shio-gatame 3 manieren
ushiro-kesa-gatame 3 manieren
- aanvallen achteraan de benen , uke op rug ; 4 manieren
- verdedigen tori op rug , uke recht ; 4 manieren
- omkeren tori op rug uke tussen de benen, vierpuntsteun ; 3 manieren
- bevrijding uit 2 houdgrepen
- Worpen :
 - hiza-guruma
 - koshi-guruma
 - o-uchi-gari
 - co-uchi-gari
 - o-goshi
 - seoi-nage
 - ippon-seoi-nage
 - 2 worpen met combinatie
- betekenis = hajime-mate-sore_made-toketa-osaekomi