

EXAMEN GEEL



2^e STREEPJE

50 TRAININGEN

- Vallen voor –achter en zijwaarts (rechts en links)
- Houdgrepen :
 - kami-shio-gatame 2 x
 - Yoko-shio-gatame 2 x
 - Gesa- gatame
 - Kuzure-kesa-gatame
- aanvallen achteraan de benen , uke op rug ; 3 x
- verdedigen tori op rug , uke recht ; 3 x
- verdedigen tori op rug uke tussen de benen ; 2 x
- Worpen :
 - o-soto-gari
 - Uki-goshi
 - Koshi-guruma
 - o-uchi-gari
 - co-uchi-gari
 - 2 worpen met combinatie