

4^e kyu – Oranje

Woordenschat

Osae komi	Houdgreep
Toketa	Houdgreep/controle verbroken
Sono mama	Onbeweeglijk blijven liggen
Yoshi	Hernemen
Shizen hon tai	Rechtstaande basishouding
Migi shizen tai	Rechtse rechtstaande houding
Hidari shizen tai	Linkse rechtstaande houding
Jigo hon tai	Verdedigende basishouding
Migi jigo tai	Rechtse verdedigende houding
Hidari jigo tai	Linkse verdedigende houding

Techniek

Nage waza

Koshi waza

Harai goshi
Koshi guruma
Uke goshi

Ashi waza

De ashi barai
Ko soto gari
Ko ushi gari

Ne waza

Osae komi waza

Kata gatame
Kami shiho gatame
Kuzure kami shiho gatame
Tate shiho gatame
Yoko shiho gatame

Aanval en verdediging

Uke in vierpuntensteun (aanval)
Uke in ruglig (aanval)
Tori in vierpuntensteun (verdediging)
Tori in ruglig (verdediging)

Werptecnieken

Heupworpen

Vegen heup
Heup rad
Vlottende heup

Beenworpen

Vooruitkomende voet vegen
Klein buitenwaarts maaïen
Klein binnenwaarts maaïen

Grondtechnieken

Houdgrepen

Schouder controle
Boven vier punten controle
Variatie boven vier punten controle
Variatie vier punten controle
Zijwaartse vier punten controle

2 manieren
2 manieren
2 manieren
2 manieren