

# DE GELE BAND

## Groeten



Geknielde groet



Staande groet

## Werptechnieken

### BEENWORPEN



O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg

### HEUPWORPEN



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heupwiel

### SCHOUDERWORP



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp

## Valbreken



Zijwaartse val



Voorwaartse rol



Achterwaartse val

## Controletechnieken

### HOUDGREPEN



Kesa-gatame  
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame  
Hoge 4 puntencontrole

### ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame  
Gekruiste controle



Ude-garami  
Armverdraaling

### VERWURGINGEN 11+



Kata-juji-jime  
Eenzijdige gekruiste  
verwurging



Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste  
verwurging

## Ne-waza spelsituatie

2 controletechnieken van de spelsituatie



Uke Bok  
Ellebogen/kniën