

DE ORANJE BAND

Groeten

Werptechnieken



Geknieide groet

Staande groet

Valbreken



Zijwaartse val

Voorwaartse rol

Achterwaartse val

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Hiza-guruma
Kniewiel

HEUPWORPEN



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Tomoe-nage
Boogworp (11+)

SCHOUDERWORP

OPOFFERINGSWORP

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding op 1 van de houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4 puntencontrole

ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaiing



Ude-gatame
Armcontrole

VERWURGINGEN 11+



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste
verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers
verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste
verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke Bok
Ellebogen/kniën



Tori Rug
Uke tussen benen