

DE GROENE BAND

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



Hiza-guruma
Kniewiel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi
Grote heup

HEUPWORPEN

SCHOUDERWORP

ARMWORP

OPOFFERINGSWORPEN



Koshi-guruma
Heupwiel



Harai-goshi
Veegheup



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Tomoe-nage
Boogworp (11+)



Tani-otoshi
Dal neervallen

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



Tate-shiho-gatame
Boven 4 puntencontrole

ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaiing



Ude-gatame
Armcontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole

VERWURGINGEN 11+



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Morote-jime
Tweehandige verwurging



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken in elke spelsituatie



Uke Bok
Ellebogen/knieën



Uke Rug
Tori tussen benen



Tori Rug
Uke tussen benen