

# DE BLAUWE BAND

## Werptechnieken

### BEENWORPEN



**O-soto-gari**  
Grote buitenwaartse maai



**De-ashi-barai**  
Voorste beenveeg



**Okuri-ashi-barai**  
Beide beenveeg



**Hiza-guruma**  
Kniewiel



**O-uchi-gari**  
Grote binnenwaartse maai



**O-uchi-barai**  
Grote binnenwaartse veeg

### HEUPWORPEN



**Ko-uchi-gari**  
Kleine binnenwaartse maai



**O-goshi**  
Grote heup



**Koshi-guruma**  
Heupwiel



**Tsurikomi-goshi**  
Tillende heup



**Harai-goshi**  
Veegheup

### SCHOUDERWORPEN



**Ippon-seoi-nage**  
Eenzijdige rugworp



**Morote-seoi-nage**  
Dubbelzijdige rugworp

### ARMWORP



**Tai-otoshi**  
Lichaam neervallen

### OPOFFERINGSWORPEN



**Tomoe-nage**  
Boogworp (11+)



**Tani-otoshi**  
Dal neervallen

## Controletechnieken

### HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding op 3 houdgrepen



**Kesa-gatame**  
Flankcontrole



**Yoko-shiho-gatame**  
Zijwaartse 4 puntencontrole



**Kami-shiho-gatame**  
Hoge 4 puntencontrole



**Tate-shiho-gatame**  
Boven 4 puntencontrole



**Juji-gatame**  
Gekruiste controle

### VERWURGINGEN 11+



**Ude-garami**  
Armverdraaiing



**Ude-gatame**  
Armcontrole



**Hiza-gatame**  
Kniecontrole



**Waki-gatame**  
Oksel/flankcontrole



**Hadaka-jime**  
Naakte verwurging



**Morote-jime**  
Tweehandige verwurging

### Keuze uit 3 Sankaku-jime (11+)



**Kata-juji-jime**  
Eenzijdige gekruiste verwurging



**Okuri-eri-jime**  
Beide revers verwurging



**Nami-juji-jime**  
Gewone gekruiste verwurging



**Gyaku-juji-jime**  
Omgekeerde gekruiste verwurging



**Sankaku-jime**  
Onderliggende driehoeks verwurging



**Ushiro-sankaku-jime**  
Achterwaartse driehoeks verwurging



**Yoko-sankaku-jime**  
Zijwaartse driehoeks verwurging

## Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



**Uke Bok**  
Ellebogen/kniën



**Uke Rug**  
Tori tussen benen



**Tori Rug**  
Uke tussen benen



**Tori Bok**  
Ellebogen/kniën