

DE ZWARTE BAND-1^e DAN

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



Hiza-guruma
Kniewiel



Sasae-tsuri-komi-ashi
Tillend beenblok



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai
Grote binnenwaartse veeg

HEUPWORPEN



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maal



Ko-uchi-barai
Kleine binnenwaartse veeg



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel



Tsurikomi-goshi
Tillende heup



Harai-goshi
Veegheup



Uchi-mata
Binnen dijbeen

SCHOUDERWORPEN



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Sumi-gaeshi
Gehoekte tegenworp



Tomoe-nage
Boogworp



Yoko-tomoe-nage
Zijwaartse boogworp



Tani-otoshi
Dal neervallen

ARMWORP

OPOFFERINGSWORPEN

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep



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



Ude-garami
Armverdraaling

VERWURGINGEN

ARMKLEMMEN



Ude-gatame
Armcontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole



Waki-gatame
Oksel/flankcontrole



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-te-jime
Eenzijdige handverwurging



Kata-ha-jime
Eenzijdige vleugel verwurging



Morote-jime
Tweehandige verwurging

Keuze uit 3 Sankaku-jime



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verwurging



Okuri-eri-jime
Beide ravers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging



Tsukomi-jime
Duwande 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/knieën



Uke Buik
Tori boven



Tori Bok
Ellebogen/knieën



Uke Rug
Tori tussen benen



Tori Rug
Uke tussen benen