

5^o Kyu - 1^o streep gele gordel

Oefenprogramma witte gordel

Jonger dan 10jaar na 35 lessen - Ouder dan 10 jaar na 25

1. Ukemi (val oefening)

Kledij: juist dragen judogi en goed knopen gordel

Het groeten zittend en rechtstaand

Kumi kata

Ushiro-Ukemi

juist vastgrijpen van de partner
achterwaartse val

2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)

Koshi Guruma

Heuprad

3. Osae-waza (houdgreep technieken)

Kuzure Kesa Gatame

Variante Hon-Kesa-Gatame

4. Ne-waza (grond technieken)

Kanteltechniek: Uke op 4 punten

Tori naast Uke

5. Houdingen en verplaatsingen

Rusthoudingen op Tatami (3 manieren)

Zitvlak - Knieen - kleermakers zit

6. Woordenschat

Tori

Uke

Degene die beweging uitvoert

Degene die beweging ondergaat