

## ORANJE BAND JUDO

Techniek	Wat ?
ukemi waza	
houdgrepen	<i>Houdgrepen met weerstand</i>
kanteltechnieken	<i>10 x bokje (voor en zijkant) buik, ebi</i>
passeertechnieken	<i>2x</i>
werptechnieken	<p><b>Beenworpen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>o soto gari</i></li> <li>- <i>o soto o toshi</i></li> <li>- <i>o uchi gari</i></li> <li>- <i>ko uchi gari</i></li> <li>- <i>*(hiza guruma)</i></li> </ul> <p><b>Heupworpen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>o goshi</i></li> <li>- <i>o goshi varieant (arm insluiten)</i></li> <li>- <i>koshi guruma</i></li> <li>- <i>harai goshi</i></li> <li>- <i>tsuri goshi</i></li> </ul> <p><b>Schouderworpen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>ippon seo nage</i></li> <li>- <i>morote seo nage</i></li> </ul> <p><b>Armworpen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tai o toshi</i></li> </ul>
combinaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>o soto gari / o uchi gari</i></li> <li>- <i>ko uchi gari / ippon seoi nage</i></li> <li>- <i>koshi guruma / o soto gari</i></li> <li>- <i>ippon seoi nage / ko uchi gari</i></li> </ul>
overnames	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>tai o toshi/ co soto gake</i></li> <li>- <i>koshi guruma / tani o toshi</i></li> <li>- <i>koshi guruma / o goshi</i></li> <li>- <i>ippon seoi nage / tani o toshi</i></li> </ul>
termen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>worpen japans</i></li> <li>- <i>scheidsrechter termen</i></li> </ul>
kennis	- <i>wedstrijdregels</i>

+ voorgaande geleerde technieken