

## WITTE BAND JUDO

<b>Techniek</b>	<b>Wat?</b>
<b>ukemi waza (valbreken)</b>	- rol voorwaarts - rol achterwaarts
<b>houdgrepen</b>	- kesa gatame
<b>kanteltechnieken</b>	3 x vanaf bokje (voor en zijkant)
<b>werptechnieken</b>	<b>Beenwerpen</b> - o soto gari - o soto o toshi <b>Heupwerpen</b> - o goshi
<b>termen</b>	- maté / hajime
<b>kennis</b>	- afkloppen - groeten