

Examen GEEL

Woorden	hajime = beginnen			
	mate = stop			
	rei = groet			
	ushiro = achterwaarts			
	yoko = zij			
	tate = bovenop			
	kami = hoofd			
	shiho = vier-punt-steun			
	kyoshi = halve kniezit			
	sore-made = einde			
		D	B	Z
Algemeen	gordel binden			
	groeten (za-rei/ritsu-rei)			
	basis kumikata R + L			
Vallen/Kata	ushiro-ukemi, achterwaartse val over hindernis (rollende uke buik + shiho)			
	yoko-ukemi, zijwaartse val uit stand R + L, uke vanop knieën omduwen			
Worpen	seoi-nage (ayumi-ashi + ushiro-mawari-sabaki)			
	tsurikomi-goshi (ayumi-ashi + ushiro-mawari-sabaki)			
	o-goshi (ayumi-ashi + ushiro-mawari-sabaki)			
	verdedigen bovenstande (jigotai + mae-sabaki met hand op rug)			
	o-soto-gari (instap + zwaai langs partner + werpen)			
Houdgrepen	yoko-shiho-gatame + verdedigen bij aanzet met ebi			
	kami-shiho-gatame + verdedigen bij aanzet met ebi			
	tate-shiho-gatame + verdedigen bij aanzet met ebi			
	veiligheid opgeven/loslaten			
	verboden gezicht			
Schakelen HH	yoko-shiho-gatame naar kami-shiho-gatame			
	yoko-shiho-gatame naar tate-shiho-gatame			
Kantelen	uke shiho, tori naast, greep aan ellebogen (kraan-bulldozer) naar yoko-shiho en tate-shiho			
	tori ruglig, uke tss de benen, kantel vanuit rug (kumikate L mouw/kraag, R-knie voor buik + L-voet knie van uke wegduwen) naar yoko-shiho en tate-shiho			