



NAAM : _____

INITIATIE - ONTWIKKELING	gele gordel wit/geel bij worpen en grepen BASIS							
	1	2	3	4	5	6		
SEMPO KAITEN voorwaarts rollen	X	X	X	X	X	X		
USHIRO UKEMI achterwaartse val	X	X	X	X	X	X		
YOKO UKEMI zijwaartse val	X	X	X	X	X	X		
MAE UKEMI plankval uit stand / op knieën	X	X	X	X	X	X		
SEOI NAGE schouderworp met beide handen								
Verdedigen mae-sabaki (ontwijken)	X	X	X					
Verdedigen naar jigotai (blokkeren)	X	X	X					
Werpen vanuit stilstand	X	X	X					
Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts (ushiro-mawari-sabaki)	X	X	X					
O GOSHI grote heupworp								
Verdedigen mae-sabaki (ontwijken)		X		X		X		
Verdedigen naar jigotai (blokkeren)		X		X		X		
Werpen vanuit stilstand		X		X		X		
Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts (ushiro-mawari-sabaki)		X		X		X		
O SOTO GARI grote buitenwaartse beenveeg								
Verdedigen met aangevallen been achterwaarts			X		X	X		
Verdedigen met niet-aangevallen been achterwaarts = tegendraaien (naar overname toe)			X		X	X		
Werpen vanuit stilstand			X		X	X		
Werpen vanuit zijwaartse verplaatsing			X		X	X		
Transitie en andere								
Passeren van de benen met grijpen van de broek: naar Yoko of Tate gaan.	X	X	X	X	X	X		
YOKO SHIHO GATAME zijwaartse vierhoekshoudgreep								
Basis	X	X		X	X			
Verdedigen met yoko-ebi	X	X		X	X			
Uke voor de benen en kantelen	X	X		X	X			
Uke in vierpuntensteun, tori aan de zijkant en kantelen door beide armen onderuit te halen	X	X		X	X			
KAMI SHIHO GATAME vierhoekshoudgreep langs boven								
Basis	X		X		X	X		
Verdedigen met mae-ebi	X		X		X	X		
Uke in vierpuntensteun, tori aan de hoofdzijde en kantelen door gekruist 1 arm weg te halen	X		X		X	X		