



Namen bruine band

Beenworpen

1. O-soto-gari
2. De-ashi-barai
3. Hiza-Guruma
4. Ko-Soto-gake
5. O-uchi-gari
6. Ko-uchi-gari
7. Okuri-ashi-barai
8. O-soto-guruma
9. O-soto-otoshi
10. Ko-soto-gari
11. Sasae-tsurikomi-ashi

Heupworpen

1. Uki-goshi
2. Kubi-nage
3. Tsuru-goshi
4. Koshi-guruma
5. Harai-goshi
6. Hane-goshi
7. Ushiro-goshi
8. Tsurikomi-goshi
9. Utsuri-goshi
10. Uchi-mata
11. O-goshi

Schouderworpen

1. Kata-seoi
of
Ippon-seoi-nage
2. Seoi-nage
3. Kata-guruma
4. Seoi-otoshi
5. Hidari-kata

Armworpen

1. Tai-otoshi
2. Uki-otoshi
3. Hiji-otoshi
4. Sukui-nage
5. Kata-ashi-dori
6. Ryo-ashi-dori

Verwurgingen

1. Kata-juji-jime
2. Gyaku-juji-jime
3. Yoko-juji-jime
4. Oshiro-jime
5. Okuri-jime
6. Kataha-jime
7. Hadaka-jime

Offerworpen

1. Tomo-e-nage
2. Yoko-tomo-e
3. Maki-tomo-e
4. Makikomi
5. Yoko-gake
6. Tani-otoshi
7. Sumi-Gaeshi
8. Yoko-Guruma

Houdgrepen

1. Kesa-gatame
2. Kata-gatame
3. Kami-shiho-gatame
4. Kuzuri-kami-shiho-gatame
5. Gyaku-kesa-gatame
6. Yoko-shiho-gatame
7. Mune-gatame
8. Tate-shiho-gatame
9. Kuzure-gesa-katame
10. Kata-osae-gatame

Armklemmen

Eerste positie

1. Ude-hishigi-juji-gatame
2. Ude-garami
3. Ude-hishigi
4. Yoko-hiza-gatame

Tweede Positie

1. Kami-ude-hishigi-jiji-gatame
2. Yoko-ude-hishigi
3. Kami-hiza-gatame

Dyslexie Lijst

Beenworpen

1. O-sotoo-karie
2. Dee-assie-barai
3. Hietza-kuroema
4. Ko-sotoo-kakee
5. O-oetsie-karie
6. Ko-oetsie-karie
7. Okoerie-assie-barai
8. O-sotoo-kuroema
9. O-sotoo-otossie
10. Ko-sotoo-karie
11. Zassai-tsoeriekomie-assie

Heupworpen

1. Oekie-kossie
2. Koebie-nakee
3. Tsoerie-kossie
4. Kossie-kuroema
5. Harai-kossie
6. Haane-kossie
7. Oesiero-kossie
8. Tsoeriekomie-kossie
9. Oetsoerie-kossie
10. Oetsie-maata
11. O-kossie

Schouderworpen

1. Kaata-zee-oi
of
Ippon-zee-oi-nakee
2. Zee-oi-nakee
3. Kaata-kuroema
4. Zee-oi-otossie
5. Hidaarie-kaata

Armworpen

1. Taai-otossie
2. Oekie-otossie
3. Hietji-otossie
4. Soekie-nakee
5. Kaata-assie-dorie
6. Raai-jo-assie-dorie

Verwurgingen

1. Kaata-joe-jie-jieme
2. Djai-ko-joe-jie-jieme
3. Jooko-joe-jie-jieme
4. Oesiero-jieme
5. Okoerie-jieme
6. Kaata-ha-jieme
7. Hadaaka-jieme

Offerworpen

1. Tommoo-nakee
2. Jooko-tomoo-i
3. Makkie-tomoo-i
4. Makkiekoomie
5. Jooko-kakee
6. Taanie-otossie
7. Soemie-Keessie
8. Jooko-kuroema

Houdgrepen

1. Keza-kattamee
2. Kaata-kattamee
3. Kaamie-sieho-kattamee
4. Kezure-kaamie-sieho-kattamee
5. Djai-ko-keza-kattamee
6. Jooko-sieho-kattamee
7. Mune-kattamee
8. Taate-sieho-kattamee
9. Kezure-keza-kattamee
10. Kaata-osseeja-kattamee

Armklemmen

Eerste positie

1. Oede-hiezieki-joeji-kattamee
2. Oede-keeraamie
3. Oede-hiezieki

Tweede positie

1. Kaamie-oede-hiezieki-joeji-kattamee
2. Jooko-oede-hiezieki
3. Kaamie-hietza-kattamee