

Volgorde worpen en houdgrepen



SPORTIUS
ONTWIKKEL JEZELF!

Beenworpen:

Japans

1. O-soto-gari
2. Ko-soto-gake
3. De-ashi-barai
4. O-uchi-gari
5. Ko-uchi-gari
6. Hiza-guruma
7. Ko-uchi-maki-komi
8. Sasae-tsuru-komi-ashi
9. O-uchi-barai
10. Ko-uchi-barai
11. Okuri-ashi-barai

Nederlands

- Grote buitenwaartse haak
- Kleine buitenwaartse haak
- Voetveeg
- Grote binnenwaartse haak
- Kleine binnenwaartse haak
- Knie Wiel
- Binnenwaartse meerolworp
- Blokkeervoet
- Grote binnenwaartse veeg
- Kleine binnenwaartse veeg
- Beide voeten vegen

Verplicht vanaf

- Witte band met gele slip
- Witte band met oranje slip
- Witte band met groene slip
- Witte band met bruine slip
- Gele band met oranje slip
- Gele band met groene slip
- Oranje band met blauwe slip
- Groene band met blauwe slip
- Groene band met bruine slip
- Groene band met bruine slip
- Blauwe band met bruine slip

Heupworpen:

Japans

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

Nederlands

- Heupworp (hand op de rug)
- Heupwiel
- Band-heupworp
- Tilworp
- Opzwaaibeen buitenom
- Opzwaaibeen binnendoor
- Uitstrek-heupworp
- Mouw-uitstrek-heupworp
- Lepel-heupworp
- Halve heupworp
- Wissel-heupworp

Verplicht vanaf

- Witte band met oranje slip
- Witte band met groene slip
- Witte band met bruine slip
- Gele band met blauwe slip
- Gele band met bruine slip
- Oranje band met groene slip
- Groene band
- Groene band
- Groene band met bruine slip
- Blauwe band
- Bruine band

Schouderworpen:

Japans

1. Ippon-seoi-nage
2. Morote-seoi-nage
3. Hidari-ippou-seoi-nage
4. Seoi-otoshi (2 knieën)
5. Seoi-otoshi (1 knie)
6. Kata-guruma wedstrijdvariant
7. Kata-guruma Kata variant

Nederlands

- Spierballenworp
- Elleboog-schouderworp
- Schouderworp aan de jaskant
- Schouderworp op 2 knieën
- Schouderworp op 1 knie
- Schouderwiel
- Schouderwiel (stand)

Verplicht vanaf

- Witte band met blauwe slip
- Gele band
- Gele band met blauwe slip
- Oranje band met groene slip
- Groene band
- Groene band met blauwe slip
- Blauwe band

Armworpen:

Japans

1. Tai-otoshi
2. Uki-otoshi

Nederlands

- Laag hekje
- Zwevend neerwerpen

Verplicht vanaf

- Gele band
- Groene band met bruine slip

Volgorde worpen en houdgrepen



SPORTIUS
ONTWIKKEL JEZELF!

Offerworpen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Tani-otoshi	Sutemi naar achteren	Gele band met groene slip
2. Sumi-gaeshi	Lepelworp	Gele band met bruine slip
3. Tomoe-nage	Boogworp	Oranje band
4. Yoko-sumi-gaeshi	Zijwaartse lepelworp	Oranje band met blauwe slip
5. Yoko-tomoe-nage	Zijwaartse boogworp	Oranje band met bruine slip
6. Ura-nage	Tilworp (met meevallen)	Groene band
7. Maki-komi	Meerolworp	Groene band met blauwe slip
8. Yoko-guruma	Zijwaarts wiel	Blauwe band
9. Uki-waza	Zwevende techniek	Blauwe band met bruine slip
10. Yoko-gake	Zijwaarts haken	Bruine band

Houdgrepen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Kesa-gatame	Leunstoelhoudgreep	Witte band met gele slip
2. Mune-gatame	Borsthoudgreep	Witte band met groene slip
3. Yoko-shiho-gatame	Babyhoudgreep	Witte band met blauwe slip
4. Tate-shiho-gatame	Motorhoudgreep	Gele band
5. Kami-shiho-gatame	Houdgreep vanaf de hoofdkant	Gele band met oranje slip
6. Kata-gatame	Schouderhoudgreep	Gele band met blauwe slip
7. Kuzure-kami-shiho-gatame	Variatie op kami-shiho-gatame	Oranje band met blauwe slip
8. Gyaku-kesa-gatame	Omgekeerde kesa-gatame	Groene band
9. Kuzure-kesa-gatame	Variatie op kesa-gatame	Groene band met blauwe slip
10. Kata-osae-gatame	Schouder-plet-houdgreep	Groene band met bruine slip
11. Kami-sankaku-gatame	Sankaku-houdgreep	Blauwe band

Verwuringen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Kata-juji-jime	1x duim, 1x vingers	Oranje band met groene slip
2. Gyaku-juji-jime	2x vingers	Oranje band met groene slip
3. Nami-juji-jime	2x duim	Oranje band met groene slip
4. Tsukkomi-jime	Duwende verwurging	Oranje band met groene slip
5. Okuri-eri-jime	Beide revers wurgen	Oranje band met bruine slip
6. Kata-ha-jime	Eenzijdig verwurgen	Oranje band met bruine slip
7. Hadaka-jime	Naakt verwurgen	Oranje band met bruine slip
8. Kata-te-jime	Een hand verwurgen	Groene band met blauwe slip
9. Morote-jime	Beide handen verwurgen	Groene band met blauwe slip

Armklemmen:

Japans	Nederlands	Verplicht vanaf
1. Ude-hishigi-juji-gatame	Basis armklem	Oranje band met blauwe slip
2. Arm tussen elleboogholte uke	Elleboogholte armklem	Oranje band met blauwe slip
3. Ude-garami	Verdraai armklem	Groene band
4. Ude-hishigi-ude-gatame	Arm op je schouder-klem	Groene band met bruine slip
5. Ude-hishigi-hiza-gatame	Knie armklem	Blauwe band
6. Ude-hishigi-hara-gatame	Buik armklem	Blauwe band met bruine slip
7. Ude-hishigi-waki-gatame	Oksel armklem	Bruine band