



Min. leeftijd: 6 jaar worden.  
Vorbereiding: min. 3 maanden.

3 PUNTEN TONEN NA 15 LESSEN. (-10jaar)  
5 PUNTEN TONEN NA 15 LESSEN. (+10jaar)



**OSOTO-GARI**  
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



**YOKO-SHIHO-GATAME**  
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTUN HOUDEN



**KUZURE-KESA-GATAME**  
GEVAREERO MET DE ZIJDE HOUDEN



**USHIRO-UKEMI**  
ACHTERWAARTSE VAL UIT STAND



**OBI (GORDEL)**  
GOED KNOPEN



**YOKO-UKEMI**  
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS VANUIT STAND



**ZEMPO-KAITEN**  
VOORWAARTSE ROL RECHTS EN LINKS UIT STAND



**TATE-SHIHO-GATAME**  
SCHRUIJINGS IN VIERPUNTENSTUN HOUDEN



**UKI-GOSHI**  
VLOTTENDE HEUP



**KAMI-SHIHO-GATAME**  
BOVEN IN VIERPUNTENSTUN HOUDEN



**KOSHI-GURUMA**  
HEUPWIEL



**OUCHI-GARI**  
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



**REI (GROETEN)**  
GEKNEVELD EN UIT STAND



**KUZURE-KESA-GATAME**  
GEVAREERO MET DE ZIJDE HOUDEN



**KUZUSHI**  
8 RICHTINGEN VOOR EVENWICHTSVERBREKING



**KUMIKATA**  
VASTGRUPPEN

GELE GORDEL OP ..... / ..... / .....

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:

