

## WERPTECHNIEKEN

**BEENWORPEN**

O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maai

De-ashi-barai  
Voorste beenveeg

Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg

Hiza-guruma  
Knie Wiel

Sasae-tsurikomi-ashi  
Tillend beenblok

O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai

O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

**HEUPWORPEN**

Ko-uchi-gari  
Kleine binnenwaartse maai

Ko-uchi-barai  
Kleine binnenwaartse veeg

O-goshi  
Grote heup

Koshi-guruma  
Heup wiel

Tsurikomi-goshi  
Tillende heup

Harai-goshi  
Veegheup

Uchi-mata  
Binnen dijbeen

**SCHOUDERWORPEN**

Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp

Morote-seoi-nage  
Dubbelzijdige rugworp

**ARMWORP**

Tai-otoshi  
Lichaam neervallen

**OPOFFERINGSWORPEN**

Sumi-gaeshi  
Gehoekte tegenworp

Tomoe-nage  
Boogworp

Yoko-tomoe-nage  
Zijwaartse boogworp

Tani-otoshi  
Dal neervallen

## GRONDTECHNIEKEN

**HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep**

Kesa-gatame  
Flankcontrole

Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4 puntencontrole

Kami-shiho-gatame  
Hoge 4 puntencontrole

Tate-shiho-gatame  
Boven 4 puntencontrole

Juji-gatame  
Gekruiste controle

Ude-garami  
Armverdraaiing

**ARMKLEMMEN**

**VERWURGINGEN**

Ude-gatame  
Armcontrole

Hiza-gatame  
Kniecontrole

Waki-gatame  
Oksel/flankcontrole

Hadaka-jime  
Naakte verwurging

Kata-te-jime  
Eenzijdige handverwurging

Kata-ha-jime  
Eenzijdige vleugel verwurging

Morote-jime  
Tweehandige verwurging

**Keuze uit 3 Sankaku-jime**

Kata-juji-jime  
Eenzijdige gekruiste verwurging

Okuri-eri-jime  
Beide revers verwurging

Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste verwurging

Gyaku-juji-jime  
Omgekeerde gekruiste verwurging

Tsukomi-jime  
Duwende verwurging

Sankaku-jime  
Onderliggende driehoeks verwurging

Ushiro-sankaku-jime  
Achterwaartse driehoeks verwurging

Yoko-sankaku-jime  
Zijwaartse driehoeks verwurging