



# Eindtermen gele gordel

## 1 Ukemi en kata:

- Achterwaartse val uit stand.
- Zijwaartse val uit stand, rechts en links.
- Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

## 2 Nage-waza:

- Koshi-guruma.
- Osoto-gari.
- Uki-goshi.
- Ouchi-gari.

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

## 3 Katame-waza:

- Kuzure-kesa-gatame.
- Kami-shiho-gatame.
- Yoko-shiho-gatame.
- Tate-shiho-gatame.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

