
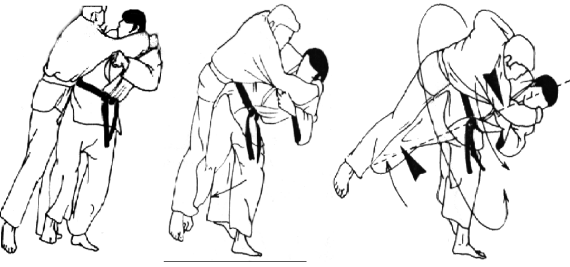
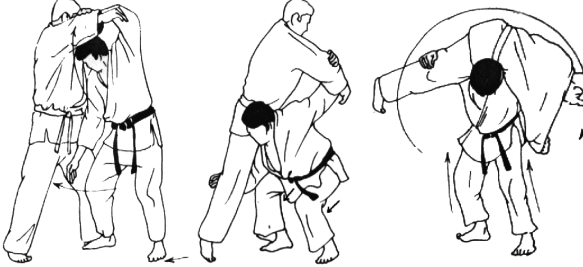



Van blauw naar bruin, minimum 14 jaar worden in lopend kalenderjaar.

8 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week.

<p style="text-align: center;">Deashi-harai</p> 	<p style="text-align: center;">Hane-goshi</p> 
<p style="text-align: center;">Kata-guruma</p> 	<p style="text-align: center;">Uki-otoshi</p> 
<p>Overname van worpen (3)</p>	
<p style="text-align: center;">Katame-waza</p> <p>Schakelen van houdgrepen (2)</p> <p>Uke 4-puntensteun, omkeren en eindigen met klem of verwurging(3)</p> <p>Een variant of toepassing tonen voor elke houdgreep, klem of verwurging .</p>	

Nage-no-kata uitvoeren als tori en uke

<p>Te-waza: Uki-otoshi</p> 	<p>Te-waza: Ippon-seoi-nage</p> 
<p>Te-waza: Kata-guruma</p> 	<p>Koshi-waza: Uki-goshi</p> 
<p>Koshi-waza: Harai-goshi</p> 	<p>Koshi-waza: Tsurikomi-goshi</p> 
<p>Ashi-waza: Okuri-ashi-harai</p> 	<p>Ashi-waza: Sasae-tsurikomi-ashi</p> 
<p>Ashi-waza: Uchi-mata</p> 	