




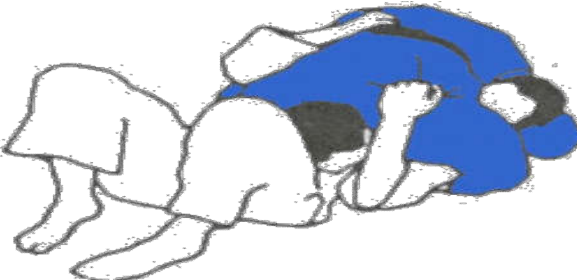
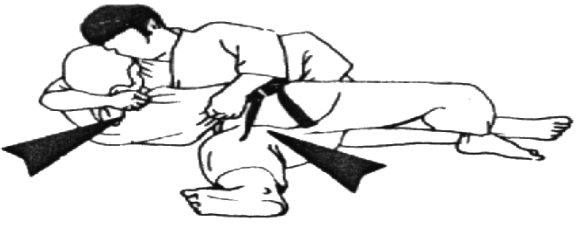


Van geel naar oranje, minimum 8 jaar worden in lopend kalenderjaar.

U10 moeten 12 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week, de rest moeten 4 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week.

<p>Ippon-seoi-nage</p> 	<p>O-goshi</p> 
<p>Hiza-guruma</p> 	<p>Seoi-nage</p> 
<p>Schakelen van worp naar worp (2) Schakelen van worp naar houdgreep (2)</p>	<p>Ushiro-kesa-gatame</p> 
<p>Kuzure-kami-shiho-gatame</p> 	<p>Kesa-gatame</p> 
<p>Uke op rug, tori tussen de benen (2) Uke 4-puntensteun, omkeren (2) Bevrijding uit houdgreep (1)</p>	