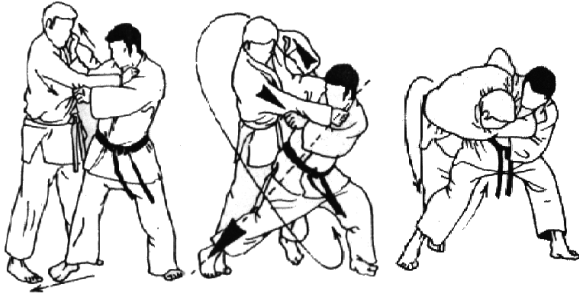
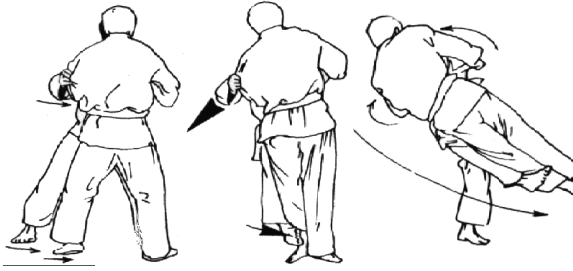

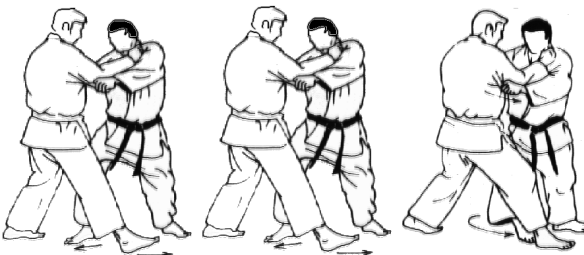



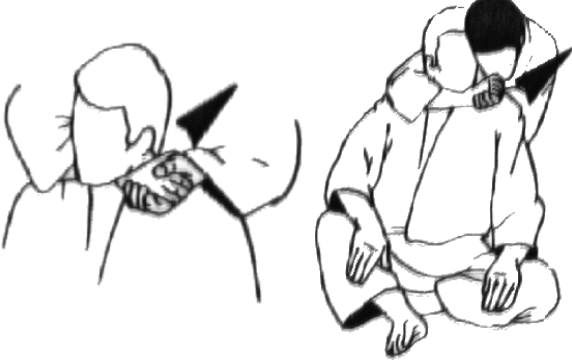

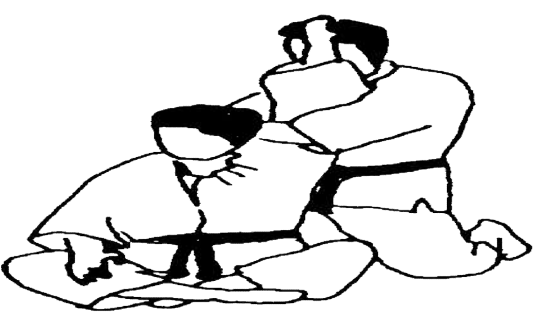



**Van groen naar blauw, minimum 12 jaar worden in lopend kalenderjaar.**

6 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week.

<p style="text-align: center;">Tai-otoshi</p> 	<p style="text-align: center;">Okuri-ashi-harai</p> 
<p style="text-align: center;">Uchi-mata</p> 	<p style="text-align: center;">Kouchi gari</p> 
<p>Schakelen van worp naar worp (2) Overname van worp (2) Uitvoeren van de 2° reeks van de nage-no-kata (koshi-waza).</p>	<p style="text-align: center;">Koshi-waza: Uki-goshi</p> 
<p style="text-align: center;">Koshi-waza: Harai-goshi</p> 	<p style="text-align: center;">Koshi-waza: Tsurikomi-goshi</p> 

Katame-waza van groen naar blauw.

Hadaka-jime	Okuri-eri-jime
	
Kataha-jime	Ude-gatame
	
Hiza-gatame	Bevrijdingen uit houdgrepen (2) Schakelen tussen houdgrepen (2) Tori 4-puntensteun, reactie op uke (2)
