

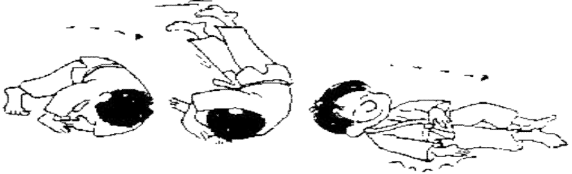


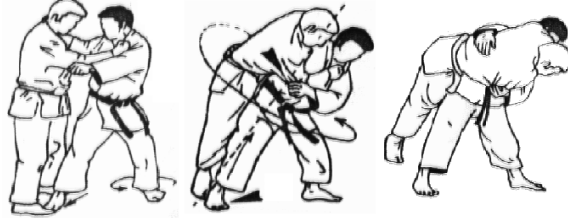







Van wit naar geel, minimum 6 jaar worden in lopend kalenderjaar.

De U10 moeten 9 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week, de rest moeten 3 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week.

<p style="text-align: center;">Ushiro-ukemi</p> 	<p style="text-align: center;">Yoko-ukemi (L + R)</p> 
<p style="text-align: center;">Zempo-kaiten (L + R)</p> 	<p style="text-align: center;">Koshi-guruma</p> 
<p style="text-align: center;">Ouchi-gari</p> 	<p style="text-align: center;">Uki-goshi</p> 
<p style="text-align: center;">Osoto-gari</p> 	<p style="text-align: center;">Kuzure-kesa-gatame</p> 
<p style="text-align: center;">Kami-shiho-gatame</p> 	<p style="text-align: center;">Yoko-shiho-gatame</p> 
<p style="text-align: center;">Tate-shiho-gatame</p> 	<p>Schakelen van worp naar worp (1)</p> <p>Schakelen van worp naar houdgreep (1)</p> <p>Uke op rug, tori tussen de benen (2)</p> <p>Uke 4-puntensteun, omkeren (2)</p>