

**Groeten Seiza =Zitten Mokuso = Ogen dicht Mokuso yame = Ogen open Sensei ni re
= Groet de leraar**

Kiritsu = Opstaan

□

Valbreken

Voorwaartse rol

Achterwaartse val

Voorwaartse val

Zijwaartse val

Rad slag

□

Stoten slagen en trappen

Rechte stoot

Voorwaartse trap

Elleboogstoot

Knie trap

□

Klemtechnieken

Bokkepoot

Buitenwaartse polsklem

Binnenwaartse polsklem

Gestreckte armklem dmv de onderarm (2 x)

□

**C
ommunicatie driehoek**

Aanhoudingstechnieken

Naar de grond brengen van de achterkant

Naar de grond brengen van de voorkant

Naar de grond brengen en opbrengen / transporteren

Sparren

1e minuut

2e minuut

3e minuut

□