

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



UDE GARAMI

OPGEROLDE ARMKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA

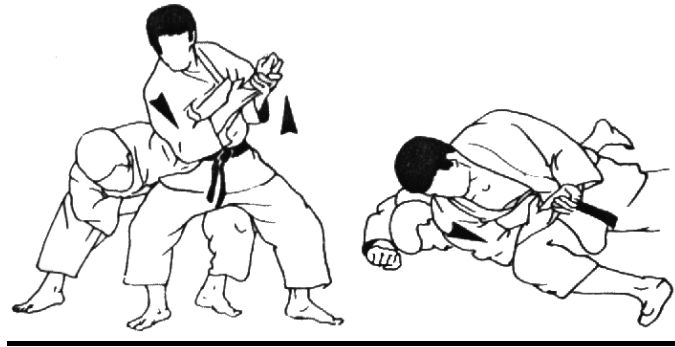


JUJI GATAME

GEKRUISTE ARMKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA

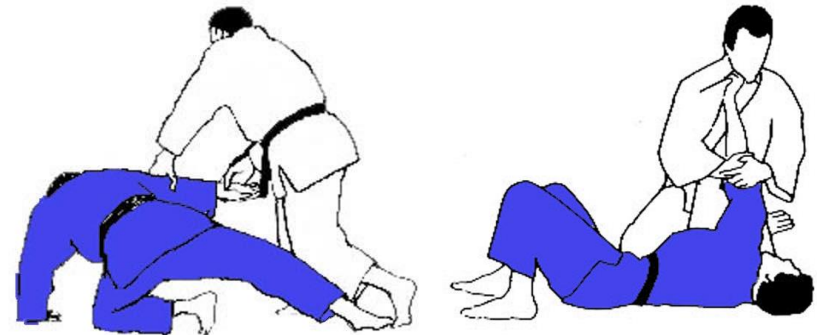


WAKI GATAME / HIJI KIME OSAE

KLEM MET DE OKSEL / ELLEBOOG

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



UDE OSAE

UDE GATAME

IKKYO

GESTREKTE ARMKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



KOTE MAWASHI

NIKYO

BINNENWAARTSE POLSKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



KOTE HINERI

SANKYO

TORSIE OP DE POLS

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



KOTE GAESHI

**BUITENWAARTSE
POLSDRAAIING**

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



ASHI HISHIGI

BEEN/VOETKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



YUBI GATAME

VINGERKLEM

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



O SOTO GARI

GROTE BUITENWAARTSE VEEG

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



O UCHI GARI

GROTE BINNENWAARTSE VEEG

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



UKI GOSHI / O GOSHI

HEUPWORP

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



IPPON SEOI NAGE

SCHOUDERWORP

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



SHIHO NAGE

4 RICHTINGEN WORP

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA

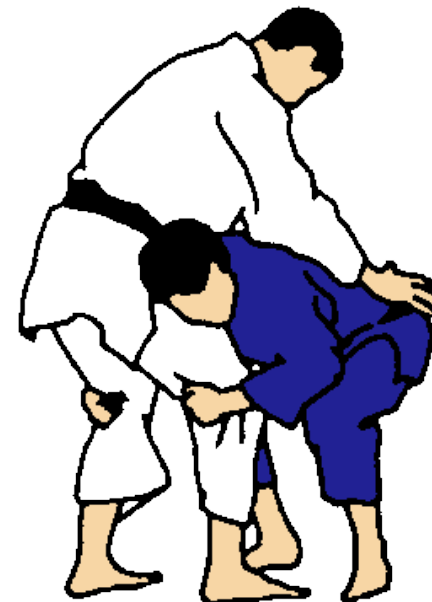


IRIMI NAGE

INSTAPNEERHALING

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA

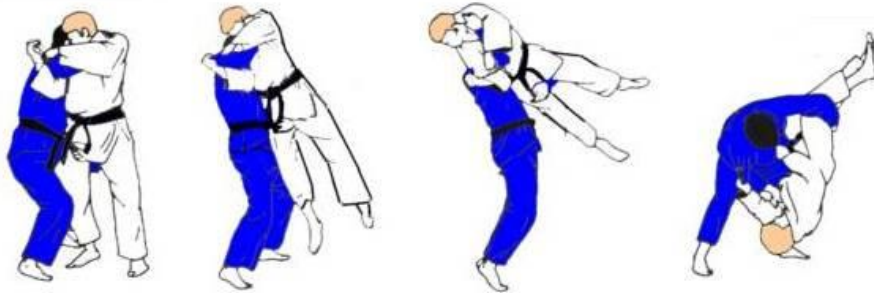


RYO ASHI DORI / MOROTE GARI

MET 2 HANDEN ONDERUIT HALEN

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA

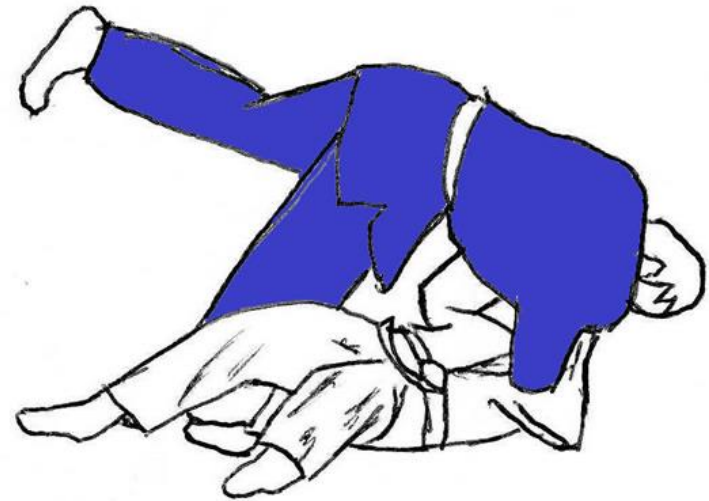


SUKUI NAGE / TE GURUMA

LEPELWORP / HANDRAD

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



YOKO WAKARE

ZIJWAARTS INROLLEN

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



TANI OTOSHI

‘Worp in de vallei’

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

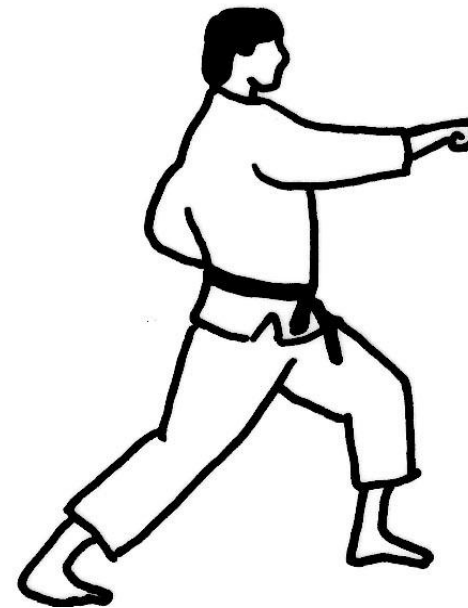


OI ZUKI

**VORDERENDE VOORWAARTSE
STOOT**

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



GYAKU ZUKI

TEGENGESTELDE STOOT / CROSS

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

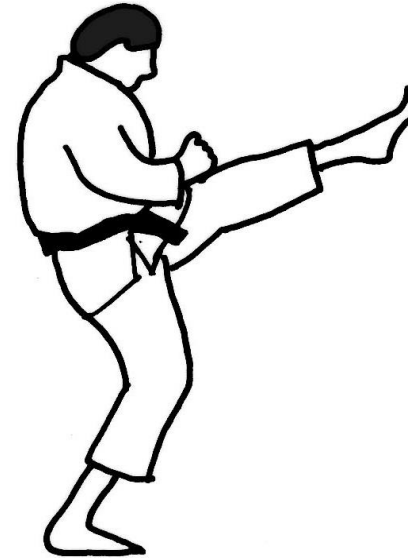


KIZAME ZUKI

**SLAG MET DE VOORSTE HAND
JAB**

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

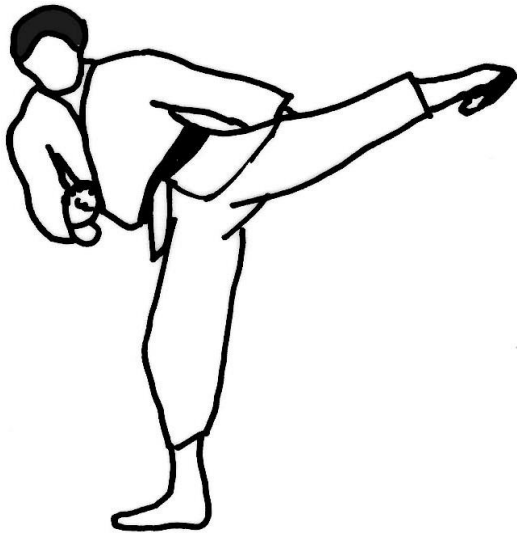


MAE GERI

VOORWAARTSE TRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

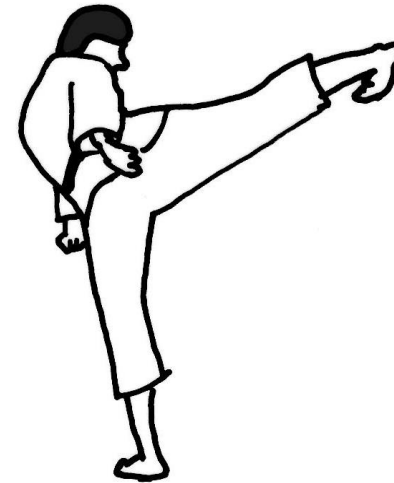


YOKO GERI

ZIJWAARTSE TRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

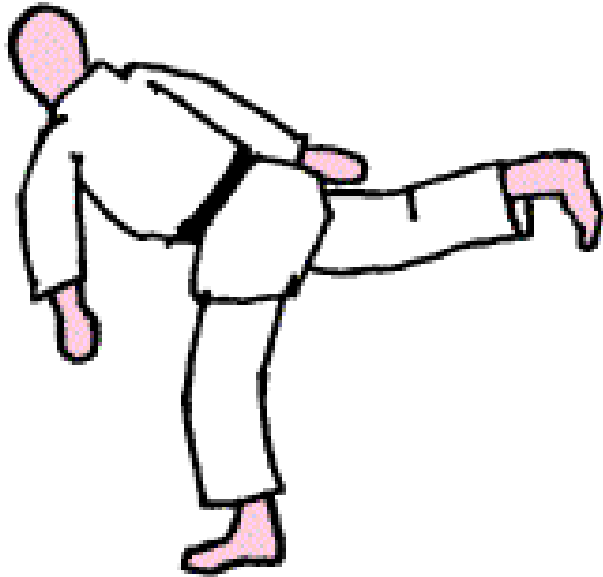


MAWASHI GERI

CIRKELTRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



USHIRO GERI

ACHTERWAARTSE TRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



SOTO (UDE) UKE

**ZIJDELINGSE AFWEER
VAN BUITEN NAAR BINNEN**

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

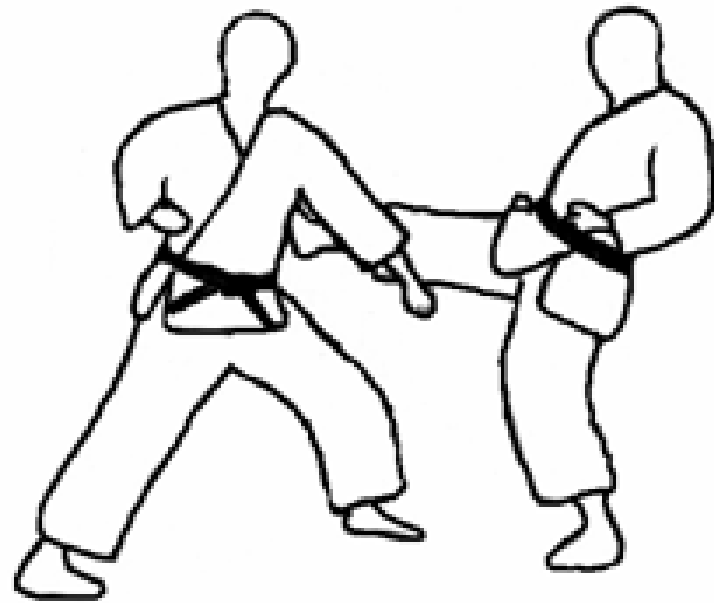


AGE UKE

OPWAARTSE AFWEER

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

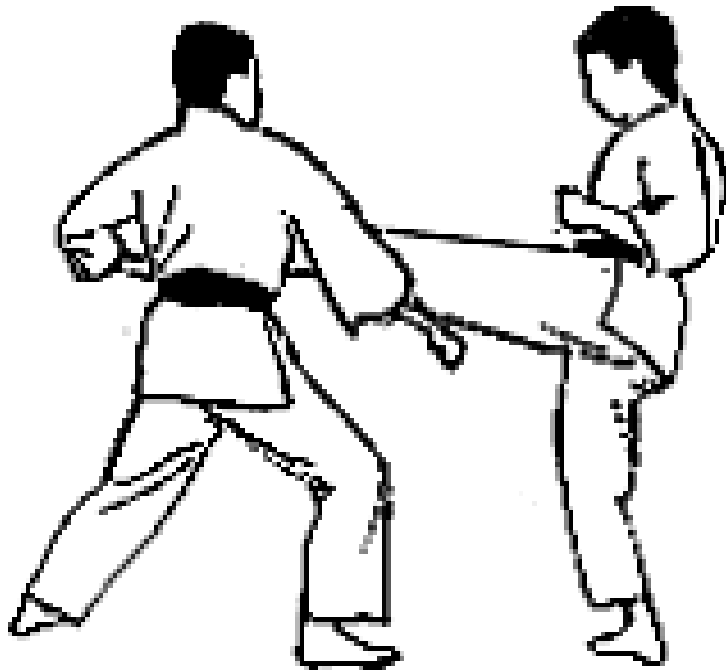


GEDAN BARAI

LAGE BUITENWAARTSE AFWEER

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

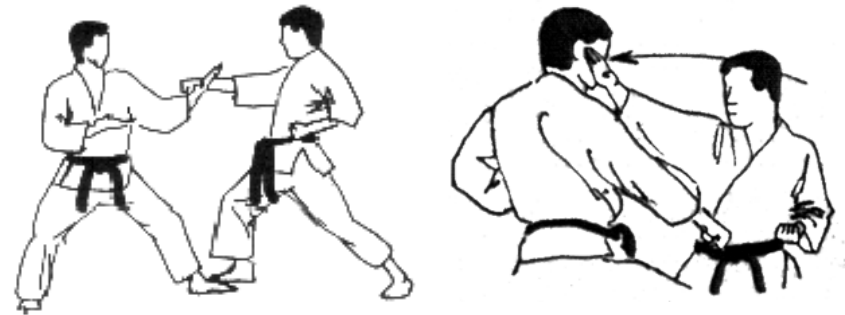


UCHI BARAI

LAGE BINNENWAARTSE AFWEER

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



SHUTO UKE

SHUTO UCHI

MESHAND

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

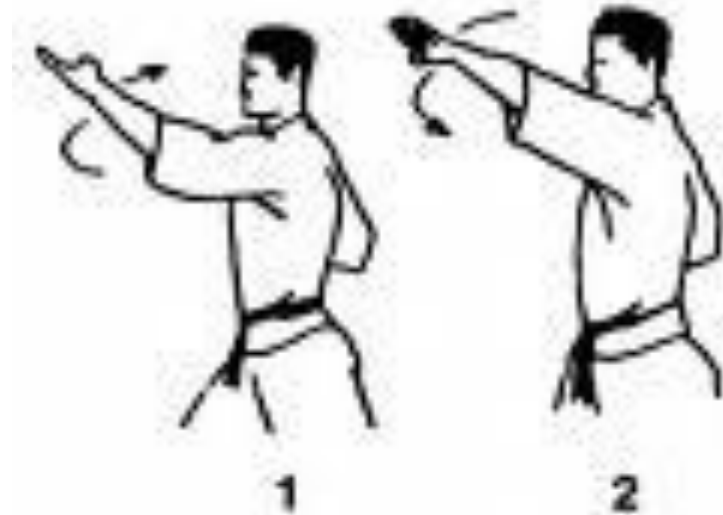


URAKEN UCHI

ZWEEPSLAG RUGKANT VUIST

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



HAITO UCHI

OPENHANDTECHNIEK

DUIMKANT

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

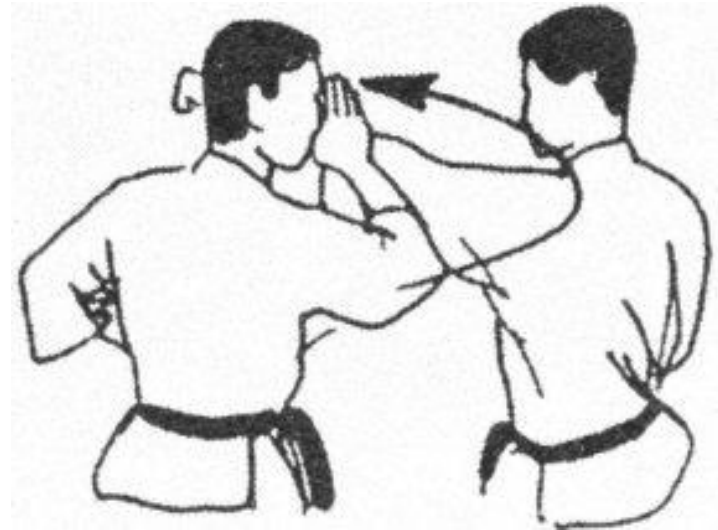


UCHI (UDE) UKE

ZIJDELINGSE AFWEER
VAN BINNEN NAAR BUITEN

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

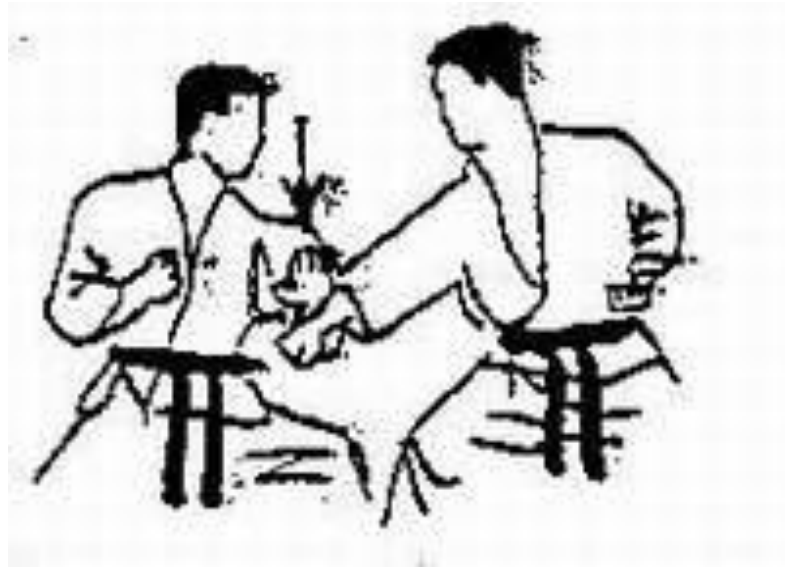


TE NAGASHI UKE

ZIJDELINGSE AFWEER MET DE
HANDPALM

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



TE OSAE UKE

NEERWAARTSE AFWEER MET DE
HANDPALM

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



MAWASHI ZUKI

HOEKSLAG / SWING

Overzicht Basistechnieken

Kansetsu waza	<u>Klemmen</u>
Ude Gatame/Ikkyo	Gestrekte armklem
Ude garami	Opgerolde armklem
Juji gatame	Gekruiste armklem
Hiji kime osae / Waki gatame	Klem met de oksel
Kote mawashi/Nikyo	Binnenwaartse polsklem
Kote Hineri/Sankyo	Torsie op de pols
Kote Gaeshi	Buitenwaartse polsverdraaiing
Yubi Gatame	Vingerklem
Ashi Hishigi	Been/voetklem
Nage waza	<u>Worpen</u>
O soto gari	Grote buitenwaartse veeg
O uchi gari	Grote binnenwaartse veeg
Uki goshi/O goshi	Heupworp
Ippon seoi nage	Schouderworp

Shiho nage	4 richtingen worp
Irimi nage	Instapneerhaling
Ryo ashi dori / Morote gari	Met 2 handen onderuit halen
Sukui nage/ Te guruma	Lepelworp / Handrad
Yoko wakare	Zijwaarts inrollen
Tani otoshi	'Worp in de vallei'
Atemi waza	<u>Afstand - nabijtechnieken</u>
Oi zuki	Vorderende voorwaartse stoot
Gyaku zuki	Tegengestelde stoot / cross
Kizame zuki	Slag met de voorste hand / jab
Mae geri	Voorwaartse trap
Yoko geri	Zijwaartse trap
Mawashi geri	Cirkeltrap
Ushiro geri	Achterwaartse trap
Age uke	Opwaartse afweer
Gedan barai	Lage buitenwaartse afweer
Kake uke / Uchi barai	Lage binnenwaartse afweer

Shuto uke/Shuto uchi	Meshand
Soto (ude) uke	Zijdelingse afweer van buiten naar binnen
Uchi (ude) uke	Zijdelingse afweer van binnen naar buiten
Te nagashe uke	Zijdelingse afweer met de handpalm
Te osae uke	Neerwaartse afweer met de handpalm
Uraken uchi	Zweepslag met rugkant vuist
Haito uchi	Openhandtechniek duimkant
Mawashi zuki	Hoekslag / swing