

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



JUJI GATAME

GEKRUISTE ARMKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



KOTE HINERI

SANKYO

TORSIE OP DE POLS

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



ASHI HISHIGI

BEEN/VOETKLEM

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



O SOTO GARI

GROTE BUITENWAARTSE VEEG

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



IPPON SEOI NAGE

SCHOUDERWORP

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



TANI OTOSHI

‘Worp in de vallei’

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



GYAKU ZUKI

TEGENGESTELDE STOOT / CROSS

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

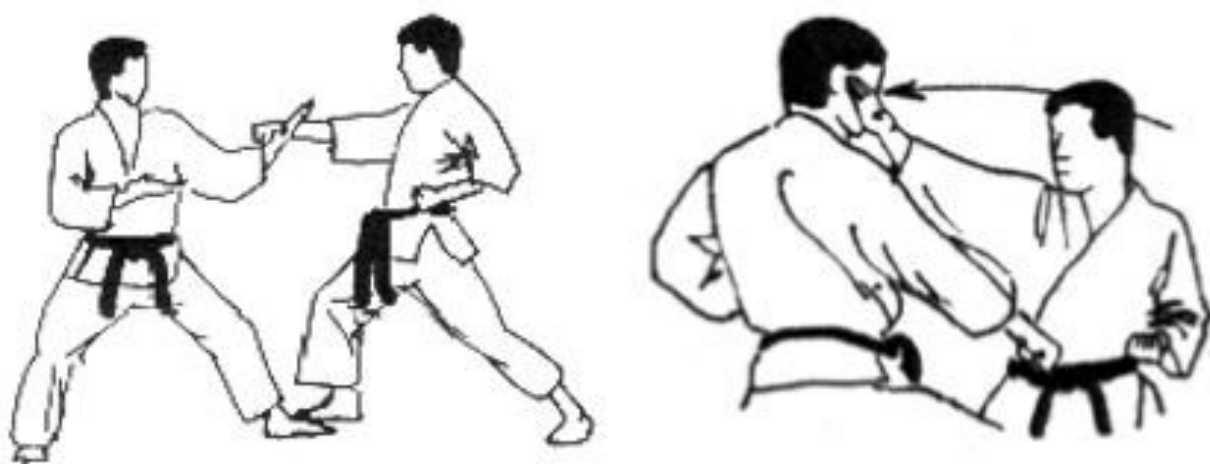


MAE GERI

VOORWAARTSE TRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



SHUTO UKE
SHUTO UCHI
MESHAND

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



URAKEN UCHI

ZWEEPSLAG RUGKANT VUIST