

**BASISTECHNIEKEN**

**KANSETSU WAZA**



**UDE GARAMI**

**OPGEROLDE ARMKLEM**

# BASISTECHNIEKEN

## KANSETSU WAZA



**KOTE MAWASHI**

**NIKYO**

**BINNENWAARTSE POLSKLEM**

**BASISTECHNIEKEN**

**KANSETSU WAZA**



**YUBI GATAME**

**VINGERKLEM**

# BASISTECHNIEKEN

## NAGE WAZA



## O UCHI GARI

GROTE BINNENWAARTSE VEEG

# BASISTECHNIEKEN

## NAGE WAZA



## **SHIHO NAGE**

**4 RICHTINGEN WORP**

# BASISTECHNIEKEN

## NAGE WAZA



**RYO ASHI DORI / MOROTE GARI**  
**MET 2 HANDEN ONDERUIT HALEN**



# BASISTECHNIEKEN

## ATEMI WAZA



### **OI ZUKI**

**VORDERENDE VOORWAARTSE  
STOOT**

# BASISTECHNIEKEN

## ATEMI WAZA



## AGE UKE

OPWAARTSE AFWEER



# BASISTECHNIEKEN

## ATEMI WAZA

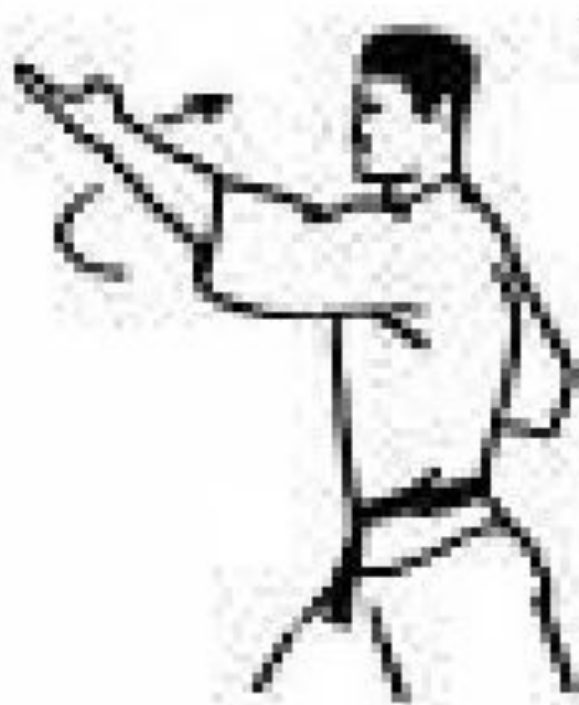


## **SOTO (UDE) UKE**

**ZIJDELINGSE AFWEER  
VAN BUITEN NAAR BINNEN**

# BASISTECHNIEKEN

## ATEMI WAZA



1



2

## HAITO UCHI

OPENHANDTECHNIEK

DUIMKANT