BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



UDE GARAMI

OPGEROLDE ARMKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA

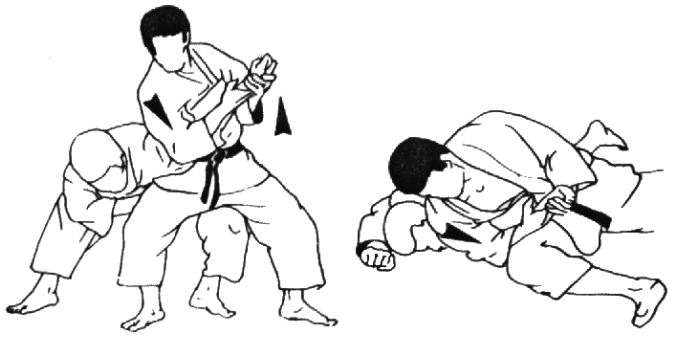


JUJI GATAME

GEKRUISTE ARMKLEM

BASISTECHNIEKEN

KANSETSU WAZA



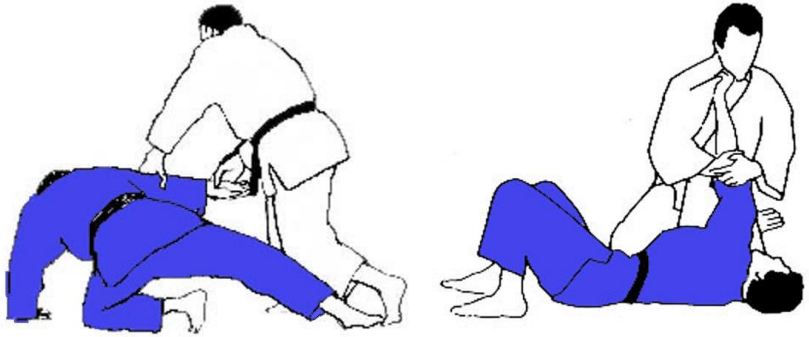


WAKI GATAME / HIJI KIME OSAE

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 POLSVERDRAAIING

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



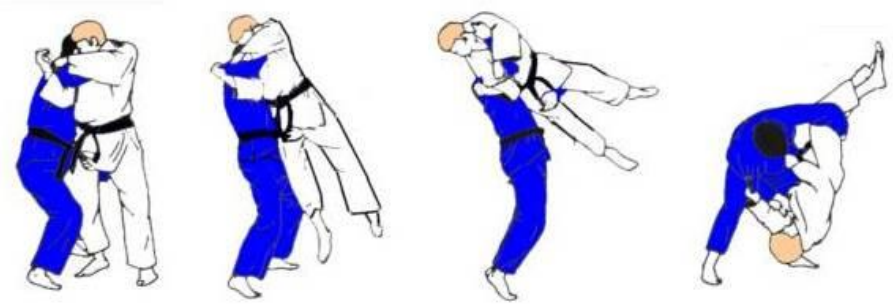
RYO ASHI DORI / MOROTE GARI

MET 2 HANDEN ONDERUIT HALEN

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



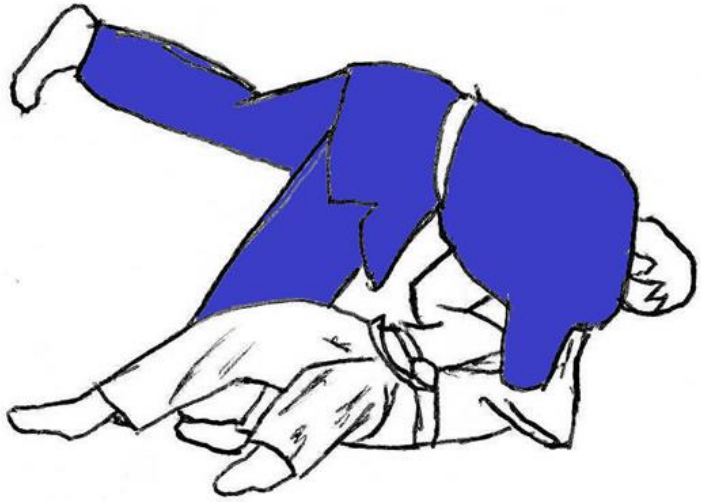


SUKUI NAGE / TE GURUMA

LEPELWORP / HANDRAD

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



YOKO WAKARE

ZIJWAARTS INROLLEN

BASISTECHNIEKEN

NAGE WAZA



TANI OTOSHI

‘Worp in de vallei’

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

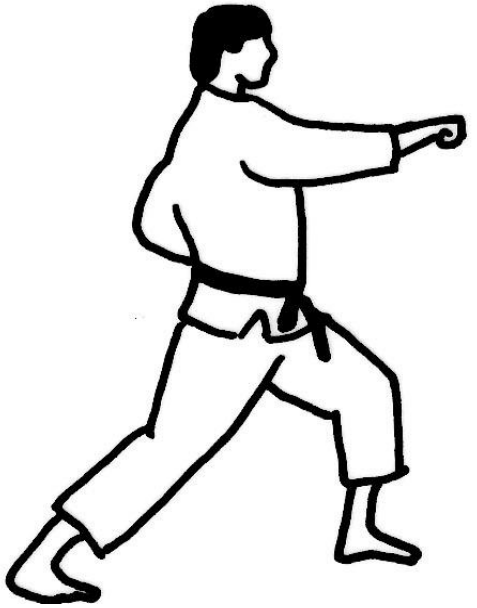


OI ZUKI

VORDERENDE VOORWAARTSE STOOT

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

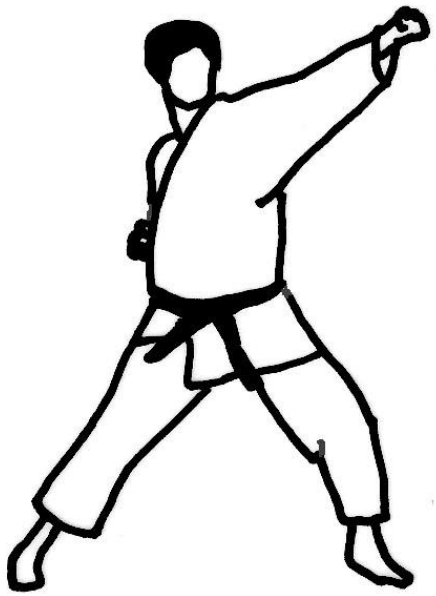


GYAKU ZUKI

TEGENGESTELDE STOOT / CROSS

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



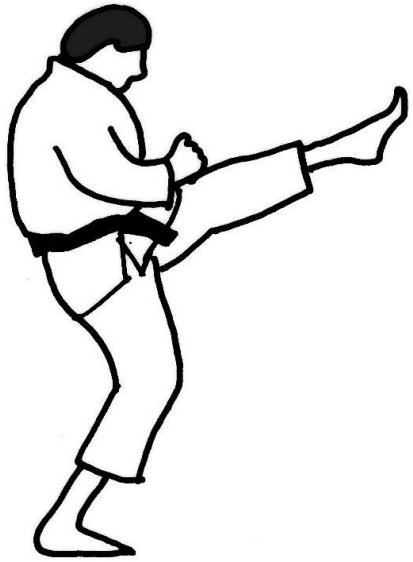
KIZAME ZUKI

SLAG MET DE VOORSTE HAND

JAB

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

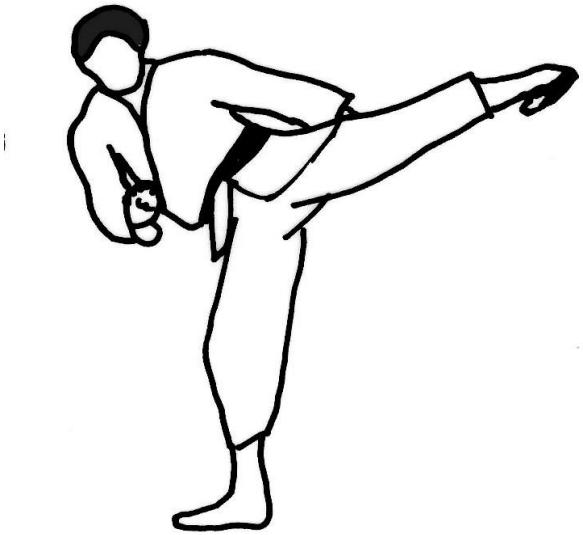


MAE GERI

VOORWAARTSE TRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

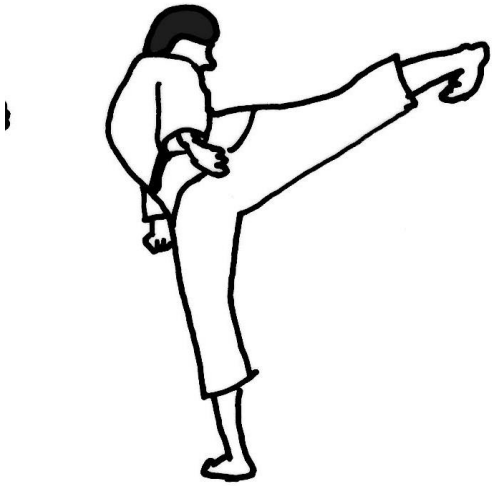


YOKO GERI

ZIJWAARTSE TRAP

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

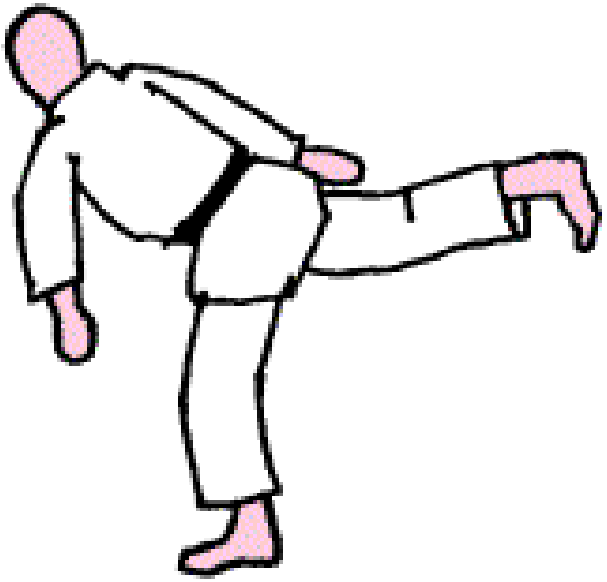


MAWASHI GERI

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

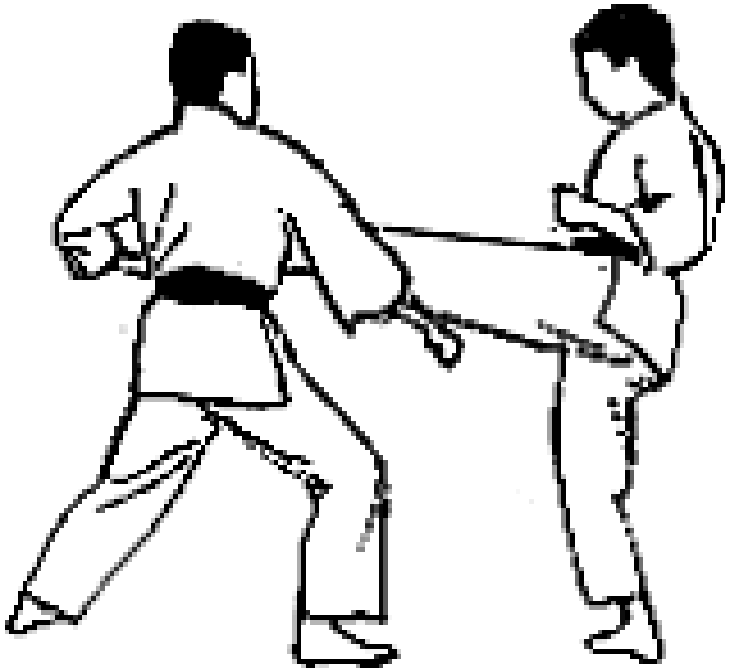


GEDAN BARAI

LAGE BUITENWAARTSE AFWEER

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

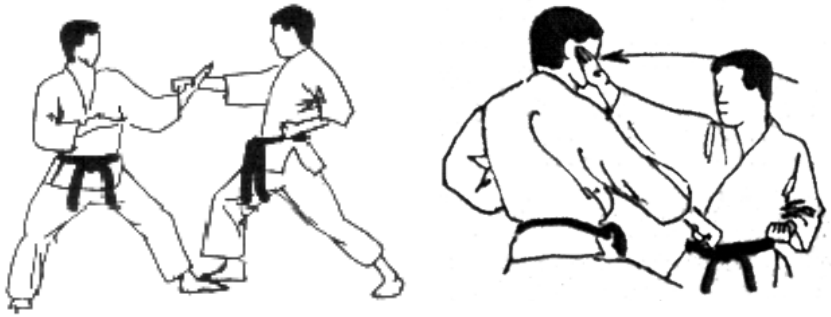


KAKE UKE /UCHI BARAI

LAGE BINNENWAARTSE AFWEER

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



SHUTO UKE

SHUTO UCHI

MESHAND

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

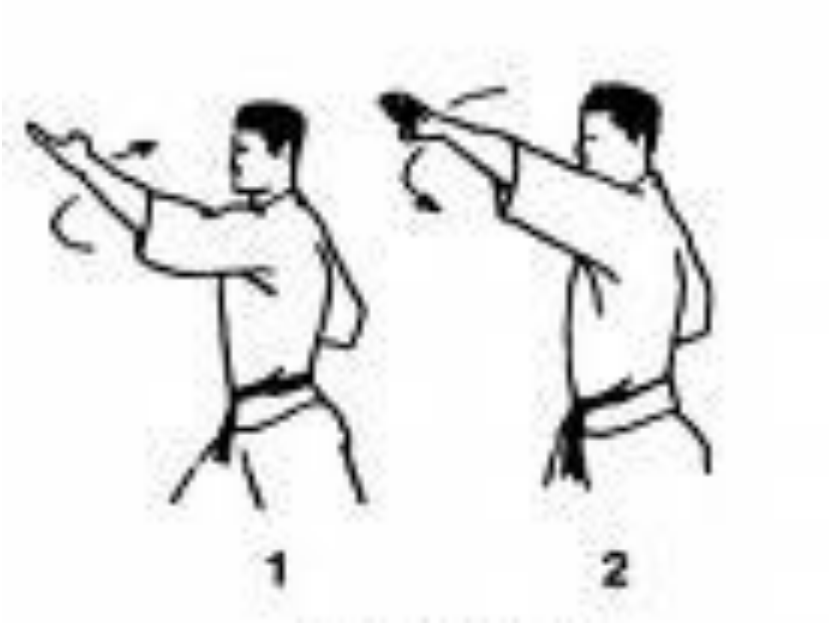


URAKEN UCHI

ZWEEPSLAG RUGKANT VUIST

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



HAITO UCHI

OPENHANDTECHNIEK

DUIMKANT

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

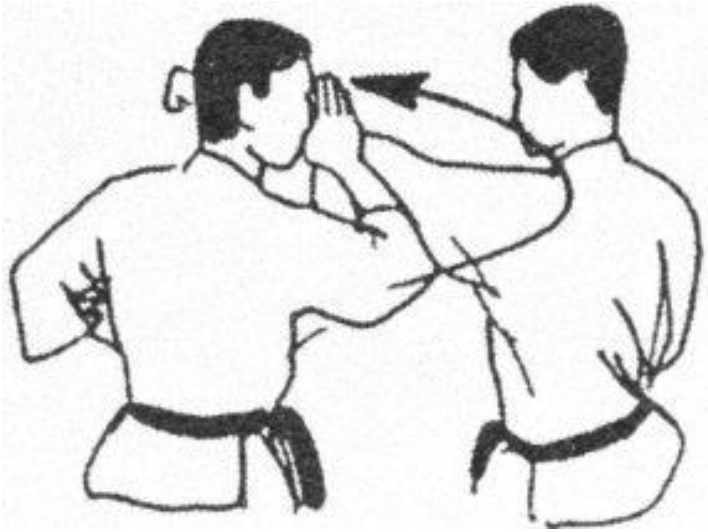


UCHI (UDE) UKE

ZIJDELINGSE AFWEER
VAN BINNEN NAAR BUITEN

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA

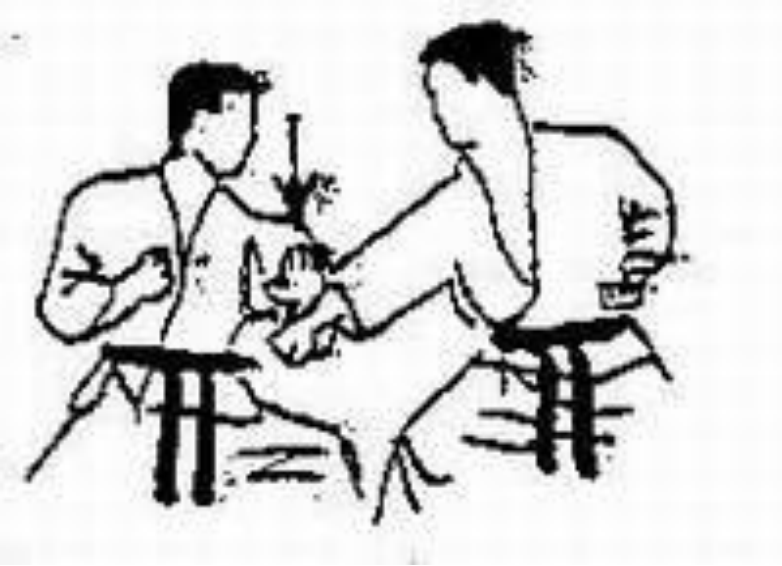


TE NAGASHI UKE

ZIJDELINGSE AFWEER MET DE HANDPALM

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



TE OSAE UKE

NEERWAARTSE AFWEER MET DE HANDPALM

BASISTECHNIEKEN

ATEMI WAZA



MAWASHI ZUKI

HOEKSLAG / SWING