



Kinderclub

Het COMBAT-systeem

Voorwoord

De Sensei's van de kinderclub hebben deze boek samengesteld voor U. We kregen regelmatig de vraag "wat moeten we kennen voor onze volgende gordel", daarom wordt er per gordel aangegeven wat je moet kennen.

Voor ons is het niet nodig dat je elke les deze boek meeneemt. Maar we verwachten wel dat jullie hem gebruiken

Graag wou ik nog een woordje van dank plaatsten voor sensei Benjamin voor het nemen van de foto's.

Natuurlijk mogen de Shihan's niet vergeten, omdat zij de kennis aan ons hebben doorgegeven (Steegmans Marc, Wouters Ivo, Boesmans Benny, Roger Jansen)





Huishoudelijk & Dojo reglement

1. Alle leden of hun verantwoordelijken dienen dit reglement te lezen, te kennen en te eerbiedigen. Het zal bij eventuele hervorming of aanpassing opnieuw aan de leden overgemaakt worden. Wijzigingen tijdens het sportjaar worden schriftelijk gedaan.
2. Ieder aangesloten lid is verzekerd. De “verzekering” is geldig voor het hele seizoen en voor trainingen in de centrale Dojo en alle andere trainingen door de club erkend. Niet aangesloten trainen op eigen verantwoordelijkheid en kunnen de club, het bestuur en of verantwoordelijken niet aansprakelijk stellen voor gebeurlijke ongevallen.
3. Niet aangesloten kunnen 3 lessen volgen in clubverband, dit onder het begrip “proefles”. Daarna dienen zij, indien ze willen verder te trainen zich in te schrijven.
4. De jaarlijkse lid en verzekeringsgelden vervallen op 1 september en moeten derhalve voor die datum vernieuwd worden.
5. Voor men de tatami (matten) betreedt plaatst men zijn schoeisel op de daarvoor voorziene plaats, steeds mooi in orde.
6. kledij moet steeds fris en gewassen zijn
7. Men groet de Dojo/Tatami “steeds” bij het betreden en verlaten.
8. De hoogste aanwezige graad zal bij aanvang van de les orde brengen in de Dojo, hij zorgt dat indien aanwezig de gong naast hem staat. Hij zal na commando van de lesgever het bevel SEIZA geven waarna iedereen in orde gaat zitten. Bij het zitten gaan éérst linker been bij het opstaan éérst het rechter been.
9. Verloop voor de ceremoniële groet bij aanvang en einde van de les:
 - a. de hoogste in graad zal de gong slaan voor de afgroet voor aanvang en na de les, op commando van de lesgever. Ook zorgt hij voor het ‘schrijn’ (foto)
 - b. de lesgever/Shihan draait zich naar de foto of tempel en groet, alle leerlingen groeten mee door een buiging gevolgd door twee keer in de handen te klappen en te wrijven, gevolgd door een tweede buiging, de lesgever keert zich terug naar de leerlingen
 - c. de hoogste in graad geeft het bevel: < SENSEI NI REI > groet aan de lesgever(s); men groet door buiging en zegt allen gelijk OME GOI SAIMAS (help ons, leer ons) . de lesgever groet niet.
 - d. de hoogste in graad geeft dan het bevel < OTGANI REI > groet aan iedereen, iedereen buigt, zonder meer.
 - e. bij afsluiting van de les zegt men : <DOMO ARIGATO GOI SAIMAS> (we danken u voor de les) de lesgever zegt : DO ITASHI MASTE (graag gedaan)
10. Van zodra een Grootmeester (Shihan) de matten betreedt als de les al begonnen is onderbreekt één van de hoogste in rang onmiddellijk de les (Mate) en men gaat onmiddellijk in seiza-houding zitten om hem te groeten.
11. Tijdens de les zal men mekaar ‘voor en na’ de oefening steeds uit respect afgroeten.
12. De lesgever dienst steeds met Sensei aangesproken te worden . De lesgever is de enige aan wie men informatie vraagt over de gegeven techniek.
13. Uki van de lesgever werkt optimaal mee en zal nooit de techniek tegengaan of uitdraaien.



14. Nooit verbeterd men een Shihaan of meester in publiek, achteraf kan alles besproken worden.
15. Alleen bij aanwezigheid van een lesgever wordt de les begonnen. Bij het roepen tot opstellen zal men zich snel naar zijn plaats begeven. Hoogste in graad neemt deze verantwoordelijkheid.
16. bij verwonding, onmiddellijk het nodige doen (bloed = plakkertje)
17. Er mag niet gegeten worden op de mat. Roken is steeds verboden.
18. Nagels aan handen en voeten zijn kort en zuiver (wassen voor de les!), men draagt geen juwelen of andere sieraden. Dit ter voorkoming kwetsuren van jezelf of anderen.
19. Tijdens de trainingen heerst er stilte !!! Geen geroep of getier. Geen abnormale uitlatingen. Er mag niet over andere zaken gepraat worden dan over de technieken.
20. Iedereen moet zich aan de opgegeven technieken houden! Afwijkingen kunnen enkel na goedkeuring van de lesgever.
21. Tijdens de oefeningen staat of zit men in stilte. Bij het staan zijn de vrije handen rustende op de obi ter hoogte van de knoop. Bij wapengebruik draagt men het wapen tijdens rust in de linkse hand naast het lichaam.
22. Iedereen zorgt voor een tanto en stok en eventueel een speelgoedpistool.
23. De clubleiding bepaalt van wie en door wie bevorderingen worden afgenomen. Zij bepaalt ook plaats en datum.
24. Voor een bezoek aan het toilet vraagt men toestemming, kinderen mogen enkel onder begeleiding van hun ouder de tatami verlaten.
25. Douche is steeds mogelijk, kinderen enkel onder begeleiding van hun ouder.
26. Laatkomers dienen in seiza te gaan zitten aan de ingang van de Dojo totdat de Sensei hem afgroet en uitnodigt op de tatami. Men beperkt het laat komen!
27. Is de kledij niet meer in orde, dan draait men zich met de rug naar de lesgever of zijn medeleerling en brengt ze in de juiste vorm. Hierna zet men zich terug op zijn plaats.
28. Opzettelijk iemand verwonden, ongehoorzaamheid, zich slecht gedragen, ruzie maken enz... of de aangeleerde technieken zonder reden van zelfverdediging gebruiken op eender welk moment, ook buiten de Dojo zal aanleiding geven tot uitsluiting. De duur van uitsluiting zal door de clubleiding bepaald worden.
29. Ydancha trainingen mogen alleen bijgewoond worden door Dan graadhouders behoudens toestemming van de lesgever.
30. seizoen loopt gelijk met de school (behoudens mededelingen) als de sporthal open is gaan de trainingen door tijdens verlofdagen (behalve de grote vakantie)



Japanse Woordenlijst

CLUB COMBAT

Beleefdheidsvormen

Domo	dank u
Domo aragato gaizomas	dank u vriendelijk
Mate	stoppen
Hatjimi	actie
Dozo	aub
Rei	groet of buiging
SeiZa	zitten
Za rei	zittende groet
Sensei ni rei	groet aan de leraar
Shiden ni rei	groet aan de tempel
Otogai ni rei	zittende algemene groet aan elkander
To rei	groet aan het zwaard

Ukeme waza valbreek technieken

Ukemi	letterlijk: valschool . juist vallen en rollen zonder erbij na te denken als automatisme uitgevoerd = ook verdeling van het vallend lichaamsgewicht over een groter vlak waardoor men zich niet pijn doet of blessures oploopt = met afslag
Mae ukemi	voorwaartse rol of val oefening
Uchiro ukemi	achterwaartse rol of val oefening
Yoko ukemi	zijwaartse rol of val oefening
Chugaeri	luchtsprong met val voorover
Tobiagaru	springen

Geri waza traptechnieken

Mae geri	voorwaartse trap
Mawashi geri	draaiende trap
Yoko geri	zijwaartse trap
Ushiro geri	achterwaartse trap
Uchiro mawachi geri	achterwaartse cirkelvormige trap

Allerlei onderwerpen

Suwari	zittende, zitten
Tachi	rechtstaande
Tatami	mat
Tori	verdediger, hij die verdedigingstechnieken uitvoert met inachtneming van de principes van de budo - stijl
Ude	bovenarm, arm
Uke	aanvaller die de vastgelegde of vrije aanvallen uitvoert
Waza	kunst, techniek, kennis van
Yoko	zijwaarts
Zori	sandalen
Atami	vitaal punt
Bokken	massief houten zwaard om mee te trainen



Budo	weg van de controle, vaardig naar lichaam en geest
Chi of ki	innerlijke energie
Dan	Japanse term voor iemand die de zwarte band of hoger heeft bereikt.
Dojo	zaal of gebouw waarin Japanse gevechtssporten worden geoefend, meestal met tatamis, matten
Hakama	lange , gespleten rokbroek die de benen en voeten bedekt
Hantai	tegengestelde
Hantachi	half staande, één been geknield
Hara	buik
Hidari	links, linker
jodan	bovenste deel van het lichaam, boven de schouders
Ki	energie , geestelijke – psychische kracht, in de persoonlijkheid tot uiting komende wilskracht. Filosofisch begrip met veel interpretatie mogelijkheden. Basis van de aikido en meerdere verdedigingssporten waaronder Ki –Jutsu. Geest – lichaam-weg
Kiai	schreeuw
Migi	rechts
Mokuso	meditatie
Nage	worp
Obi	gordel
Ryu	in meervoud (met 2 handen)
Saiza	recht zittende in knielpositie
Sensei	Japanse term voor meester, leraar, instructeur
Shihan	meester – leraar, professor

Leren tellen in het Japans

Een	ichi
Twee	ni
Drie	san
Vier	yon (of shi)
Vijf	go
Zes	roku
Zeven	nana (of shichi)
Acht	hachi
Negen	kyu
Tien	jyu

柔術



De drie principes

1. Geen gevecht uitlokken:

Anderen uitdagen om te vechten is ten strengste verboden.

2. Geen verwondingen toebrengen:

Probeer jezelf te verdedigen zonder anderen hierbij een letsel toe te brengen.

3. Geen weerstand bieden:

Gebruik de kracht van de tegenstander om jezelf te verdedigen.
Meegeven om te overwinnen !!!



Logo van Hakkoryu

De gouden regel

Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht

examinens



Ceremonie Basistechnieken

- Voor je aan het examen begint zorg je ervoor dat je kledij in orde is.
- Eerst groet je de uki rechtstaande af, je blijft de uki aankijken.
- Daarna groet je de Sensei (s) af, je kijkt niet naar de Sensei maar naar de tatami.
- Vervolgens ga je terug tegenover elkaar staan en ga je op de knieën zitten, de linkerknie gaat eerst naar de tatami, daarna de rechterknie.
- Je groet de uki zittend af, je blijft de uki aankijken.
- Nu komen uki en tori op de knieën naar elkaar toe, je begint met je rechterknie.
- Tijdens het uitvoeren van de basistechnieken begin je steeds aan de kant waar de Sensei zit.
- Na de suwari waza ga je terug uit elkaar zitten, je groet elkaar af en staat op.
- Voor het uitvoeren van de antachi waza gaat de tori op de knieën zitten met het gezicht naar de sensei.
- Na het uitvoeren van de antachi waza staat de tori op, draait zich naar de uki, groet af en begint aan de tachi waza.
- Wanneer alle technieken uitgevoerd zijn groeten uki en tori eerst elkaar af, daarna de Sensei.







ROLLEN

Suwari

- ❖ Zittend voorwaarts / Suwari mae
- ❖ Zittend achterwaarts / Suwari uchiro

BASIS

SUWARI WAZA

HAKKO – DORI
KAO – ATE
HIZA – GATAME
TE – KAGAME

TACHI WAZA

HAKKO – ZEME - DORI
TACHI - ATE

VARIATIE

- Bevrijdingen
- Het grijpen van de rechterpols met de linkerhand
- Het grijpen van de rechterpols met beide handen van opzij
- Het grijpen van beide polsen met beide handen van voor
- Stoot naar het aangezicht

THEORIE

De 3 basisprincipes
De gouden regel





5 kyu : (Kiro – obi)

ROLLEN

Suwari

- ❖ Zittend voorwaarts / Suwari mae
- ❖ Zittend achterwaarts / Suwari uchiro

Tachi

- ❖ Rechtstaand voorwaarts / Tachi mae
- ❖ Rechtstaand achterwaarts / Tachi uchiro

BASIS

SUWARI WAZA

HAKKO – DORI
KAO – ATE
HIZA – GATAME
TE – KAGAMI
AIKI – NAGE

TACHI WAZA

HAKKO – ZEME - DORI
TACHI - ATE
TE – KAGAMI
HIKI – NAGE

VARIATIE

- Bevrijdingen
- Het grijpen van de rechterpols met de linkerhand
- Het grijpen van de rechterpols met beide handen van opzij
- Het grijpen van beide polsen met beide handen van voor
- Stoot naar het aangezicht
- Wurging met beide handen
- Grijpen van de pols gekruist

THEORIE

De 3 basisprincipes
De gouden regel
Japanse woorden (3)





ROLLEN

Suwari

- ❖ Zittend voorwaarts / Suwari mae
- ❖ Zittend achterwaarts / Suwari uchiro
- ❖ Zittend voorwaarts met afslag / Suwari mae ukemi
- ❖ Zittend achterwaarts met afslag / Suwari ushiro ukemi

Tachi

- ❖ Rechtstaand voorwaarts / Tachi mae
- ❖ Rechtstaand achterwaarts / Tachi ushiro
- ❖ Rechtstaand voorwaarts met afslag / Tachi mae ukemi
- ❖ Rechtstaand achterwaarts met afslag / Tachi suwari ukemi
- ❖ Speciale rollingen: op de man, over de man

BASIS

SUWARI WAZA

HAKKO – DORI
KAO – ATE
HIZA – GATAME
TE – KAGAMI
AIKI – NAGE
UDE – OSAE – DORI
MUNE – OSAE – DORI

TACHI WAZA

HAKKO – ZEME - DORI
TACHI - ATE
TE – KAGAMI
HIKI – NAGE
UDE – OSAE – DORI
MUNE – OSAE - DORI

VARIATIE

- Bevrijdingen
- Het grijpen van de rechterpols met de linkerhand
- Het grijpen van de rechterpols met beide handen van opzij
- Het grijpen van beide polsen met beide handen van voor
- Stoot naar het aangezicht
- Wurging met beide handen
- Grijpen van de pols gekruist
- Wurging op grond tussen en langs de benen
- Stoot naar de maag
- Haar greep voor en achter
- Hamerslag afweren.



THEORIE

De 3 basisprincipes

De gouden regel

Vitale punten (2)

Natuurlijke wapens (2)

Japanse woorden (4)





4 kyu: (Diadairo – obi)

ROLLEN

Suwari

- ❖ Zittend voorwaarts / Suwari mae
- ❖ Zittend achterwaarts / Suwari uchiro
- ❖ Zittend voorwaarts met afslag / Suwari mae ukemi
- ❖ Zittend achterwaarts met afslag / Suwari ushiro ukemi

Tachi

- ❖ Rechtstaand voorwaarts / Tachi mae
- ❖ Rechtstaand achterwaarts / Tachi ushiro
- ❖ Rechtstaand voorwaarts met afslag / Tachi mae ukemi
- ❖ Rechtstaand achterwaarts met afslag / Tachi suwari ukemi
- ❖ Speciale rollingen: op de man, over de man , onderaan vastnemen, uit de hand vallen

BASIS

SUWARI WAZA

HAKKO – DORI
KAO – ATE
HIZA – GATAME
TE – KAGAMI
AIKI – NAGE
UDE – OSAE – DORI
RYU – UDE – OASE – DORI
MUNE – OSAE – DORI
RYU- MUNE - OSAE – DORI
UCHI – KOMI – DORI
(1 EN 2 de vorm)

TACHI WAZA

HAKKO – ZEME - DORI
TACHI - ATE
TE – KAGAMI
HIKI – NAGE
UDE – OSAE – DORI
RYU – UDE – OSAE - DORI
MUNE – OSAE - DORI
RYU- MUNE - OSAE - DORI
UCHI – KOMI – DORI (1 EN 2)
UCHIRO – ZEMI – OTOCHI
KUBI – JIMI – DORI

VARIATIE

- Bevrijdingen
- Het grijpen van de rechterpols met de linkerhand
- Het grijpen van de rechterpols met beide handen van opzij
- Het grijpen van beide polsen met beide handen van voor
- Stoot naar het aangezicht



- Wurging met beide handen
- Grijpen van de pols gekruist
- Wurging op grond tussen en langs de benen
- Stoot naar de maag
- Haar greep voor en achter
- Hamerslag afweren.
- Zijwaartse slag naar het hoofd van buiten naar binnen
- Zijwaartse slag naar het hoofd van binnen naar buiten
- Wurging met beide handen langszij
- Zijwaartse trap

THEORIE

De 3 basisprincipes

De gouden regel

Vitale punten (5)

Natuurlijke wapens (3)

Japanse woorden (5)





ROLLEN

Suwari

- ❖ Zittend voorwaarts / Suwari mae
- ❖ Zittend achterwaarts / Suwari uchiro
- ❖ Zittend voorwaarts met afslag / Suwari mae ukemi
- ❖ Zittend achterwaarts met afslag / Suwari ushiro ukemi

Tachi

- ❖ Rechtstaand voorwaarts / Tachi mae
- ❖ Rechtstaand achterwaarts / Tachi ushiro
- ❖ Rechtstaand voorwaarts met afslag / Tachi mae ukemi
- ❖ Rechtstaand achterwaarts met afslag / Tachi suwari ukemi
- ❖ Speciale rollingen: op de man, over de man, onderaan vastnemen, uit de hand vallen
- ❖ Valbreken: yoko, mae en ushiro.

BASIS

SUWARI WAZA

HAKKO – DORI
KAO – ATE
HIZA – GATAME
TE – KAGAMI
AIKI – NAGE
UDE – OSAE – DORI
RYU – UDE – OASE – DORI
MUNE – OSAE – DORI
RYU- MUNE - OSAE – DORI
UCHI – KOMI – DORI
(1 EN 2 de vorm)

ANTACHI WAZA

YOKO – KATATE – OSAE - DORI
KIZA - MOROTE – OSAE - DORI

TACHI WAZA

HAKKO – ZEME - DORI
TACHI - ATE
TE – KAGAMI
HIKI – NAGE
UDE – OSAE – DORI
RYU – UDE – OSAE - DORI
MUNE – OSAE - DORI
RYU- MUNE - OSAE - DORI
UCHI – KOMI – DORI (1 EN 2)
UCHIRO – ZEMI – OTOCHI
KUBI – JIMI – DORI

VARIATIE

- Bevrijdingen
- Het grijpen van de rechterpols met de linkerhand
- Het grijpen van de rechterpols met beide handen van opzij
- Het grijpen van beide polsen met beide handen van voor
- Stoot naar het aangezicht



- Wurging met beide handen
- Grijpen van de pols gekruist
- Wurging op grond tussen en langs de benen
- Stoot naar de maag
- Haar greep voor en achter
- Hamerslag afweren.
- Zijwaartse slag naar het hoofd van buiten naar binnen
- Zijwaartse slag naar het hoofd van binnen naar buiten
- Wurging met beide handen langzij
- Zijwaartse trap
- Messteek rechtdoor en vanboven
- Grijpen om de middel op de armen lang achter
- Grijpen om de middel onder de armen lang achter
- Grijpen van het hoofd langzij
- Stokslag op het hoofd, van binnen naar buiten, van buiten naar binnen

THEORIE

De 3 basisprincipes
 De gouden regel
 Japanse woorden (10)
 Vitale punten (10)
 Natuurlijke wapens (5)



T Groen

3 kyu: (midari - obi)

ROLLEN

Suwari

- ❖ Zittend voorwaarts / Suwari mae
- ❖ Zittend achterwaarts / Suwari uchiro
- ❖ Zittend voorwaarts met afslag / Suwari mae ukemi
- ❖ Zittend achterwaarts met afslag / Suwari ushiro ukemi

Tachi

- ❖ Rechtstaand voorwaarts / Tachi mae
- ❖ Rechtstaand achterwaarts / Tachi ushiro
- ❖ Rechtstaand voorwaarts met afslag / Tachi mae ukemi
- ❖ Rechtstaand achterwaarts met afslag / Tachi suwari ukemi
- ❖ Speciale rollingen: op de man, over de man , onderaan vastnemen, uit de hand vallen
- ❖ Valbreken: yoko, mae en ushiro.

BASIS

VOLLEDIGE SHODAN

VARIATIE

- Bevrijdingen
- Het grijpen van de rechterpols met de linkerhand
- Het grijpen van de rechterpols met beide handen van opzij
- Het grijpen van beide polsen met beide handen van voor
- Stoot naar het aangezicht
- Wurging met beide handen
- Grijpen van de pols gekruist
- Wurging op grond tussen en langs de benen
- Stoot naar de maag
- Haar greep voor en achter
- Hamerslag afweren.
- Zijwaartse slag naar het hoofd van buiten naar binnen
- Zijwaartse slag naar het hoofd van binnen naar buiten
- Wurging met beide handen langzij
- Zijwaartse trap

- Messteek rechtdoor, vanboven en beneden
- Grijpen om de middel op de armen lang achter
- Grijpen om de middel onder de armen lang achter
- Grijpen van het hoofd langs zij
- Stokslag op het hoofd, van binnen naar buiten, van buiten naar binnen
- Grijpen om de middel op de armen lang voor
- Grijpen om de middel onder de armen lang voor

THEORIE

De 3 basisprincipes

De gouden regel

Japanse woorden (10)

Vitale punten (15)

Natuurlijke wapens (10)



ki I



Elite

Groen/Blauw

ROLLEN

Alle rollingen perfect kunnen uitvoeren
Alle rollingen met Japanse benaming kennen

BASIS

Volledige SHODAN: beweging + klem

VARIATIE

- Alle variatie's voor groen kunnen toepassen.
- De uki constant onder controle houden
- Verschillende afwerkingen kunnen toepassen

Extra vaardigheden

- Drukpunten kunnen toepassen.
- Kakari geiko: zich kunnen verdedigen tegen 3 aanvallers (3 min, basis)
- Randori: zich kunnen verdedigen tegen 3 aanvallers (2 min, variatie's)
- Ki oefeningen kunnen uitvoeren.
- Een voorbeeld zijn voor de lagere graden

THEORIE

- Alle theorie voor groen kennen en ook toepassen op de tatami

Examen

- De Sensei's beslissen samen of je in aanmerking komt voor dit examen, je vraagt dus NOOIT aan de Sensei wanneer je je examen voor groen-blauw mag afleggen.
- Dit examen wordt niet afgenomen tijdens de lessen. De jury zal bestaan uit de Sensei's en minstens 1 Shihan.



Basistechnieken



basistechnieken SHODAN (1^e dan)

Suwari waza:

1. HAKKO DORI
2. KAO – ATE
3. HIZA – GATAME
4. TEKAGAMI
5. AIKI NAGE
6. UDE OSAE DORI
7. MUNE OSAE DORI
8. RYO UDE OSAE DORI
9. RYO MUNE OSAE DORI
10. UCHI KOMI DORI (1+2 VORM)

Antachi waza:

1. YOKO KATATE OSEA DORI
2. KIZA MOROTE OSAE DORI

Tachi waza:

1. HAKKO-ZEME-DORI
2. TACHI-ATE
3. TEKAGAMI
4. HIKI NAGE
5. UDE OSAE DORI
6. MUNE OSAE DORI
7. RYO UDE OSAE DORI
8. RYO MUNE OSAE DORI
9. UCHI KOMI DORI (1 + 2 VORM)
10. UCHIRO ZEMI OTOSHI
11. KUBI-JIMI DORI



Variatie technieken



	C	O	M	B	A	T
GRIJPEN VAN DE POLSEN						
Recht op recht	2	3	3	3	3	3
Beide handen opzij	1	1	1	1	1	1
Beide handen voor	2	2	2	2	2	2
Gekruist		1	1	1	1	1
VERDEDIGING OP STOOT						
Naar het aangezicht	1	1	1	1	1	1
Naar de maag			1	1	1	1
Hamerslag			1	1	1	1
Zijwaarts van buiten naar binnen				1	1	1
Zijwaarts van binnen naar buiten				1	1	1
VERDEDIGING OP TRAP						
Zijwaartse trap				1	1	1
WURGING						
Beide handen voor		2	2	2	2	2
Beide handen langszij				1	1	1
Op de grond tussen de benen			1	1	1	1
Op de grond langs de benen			1	1	1	1
HAARGREEP						
Voor			1	1	1	1
Achter			1	1	1	1
MESSTEEK						
Rechtdoor naar de buik					1	1
Vanboven naar het hart					1	1
Van beneden naar de buik						1
STOKSLAGEN						
Op het hoofd					1	1
Van buiten naar binnen					1	1
Van binnen naar buiten					1	1
VASTGRIJPEN OM MIDDEL						
Op de armen langs achter					1	1
Op de armen langs voor						1
Onder de armen langs achter					1	1
Onder de armen langs voor						1
OVERIGE						
Grijpen van het hoofd langszij					1	1
Nelsongreep						1
Totaal	6	10	16	20	28	32



Foto's van shodan

Suwari Waza

HAKKO DORI



KAO – ATE



HIZA – GATAME



Suwari Waza



TEKAGAMI



Suwari Waza

AIKI NAGE



Suwari Waza

UDE OSAE DORI



Suwari Waza

MUNE OSAE DORI



Suwari Waza

RYO UDE OSAE DORI



RYO MUNE OSAE DORI



Suwari Waza

UCHI KOMI DORI (1+2 VORM)



2^{de} vorm



Suwari Waza



Antachi Waza

YOKO KATATE OSEA DORI



Antachi Waza



KIZA MOROTE OSAE DORI



Antachi Waza



Tachi Waza

HAKKO-ZEME-DORI



TACHI-ATE



Tachi Waza



Tachi Waza

TEKAGAMI



Tachi Waza

HIKI NAGE



UDE OSAE DORI

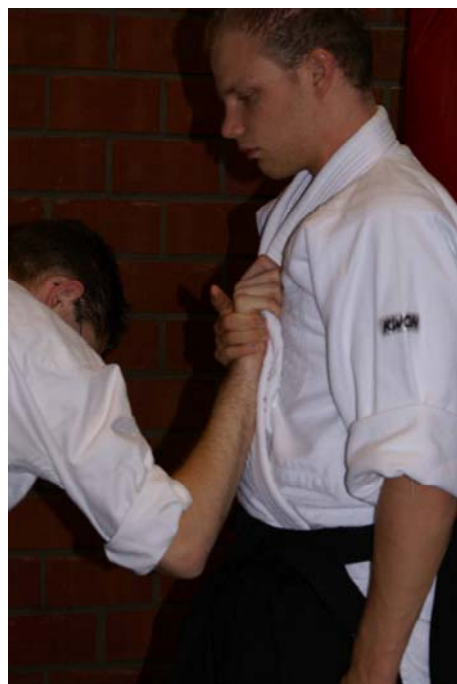


Tachi Waza



Tachi Waza

MUNE OSAE DORI



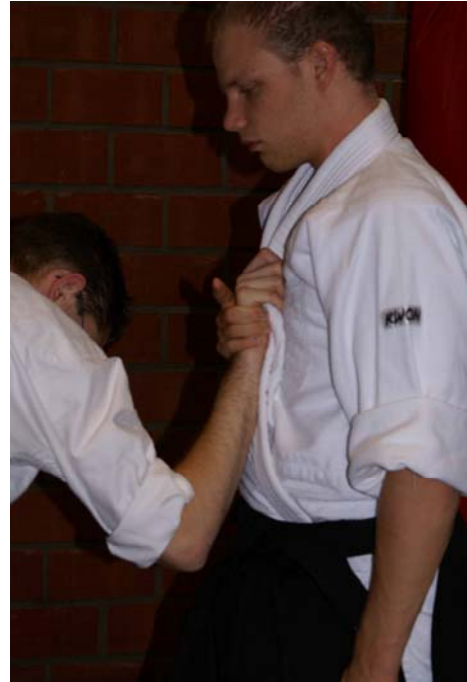
Tachi Waza

RYO UDE OSAE DORI



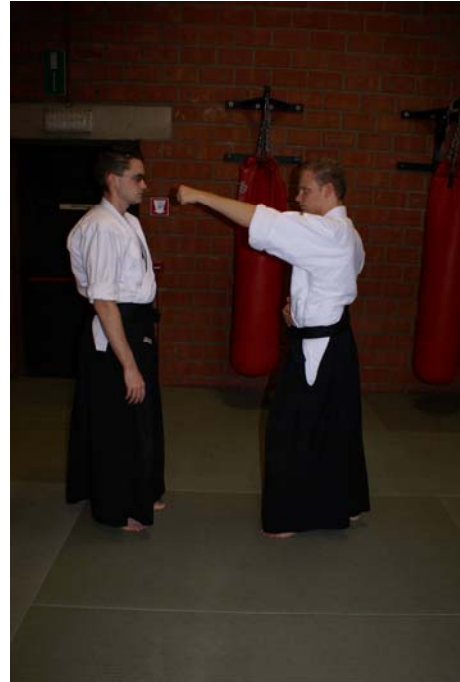
Tachi Waza

RYO MUNE OSAE DORI



Tachi Waza

UCHI KOMI DORI (1 + 2 VORM)



Tachi Waza

2^{DE} VORM



Tachi Waza

UCHIRO ZEMI OTOSHI



Tachi Waza

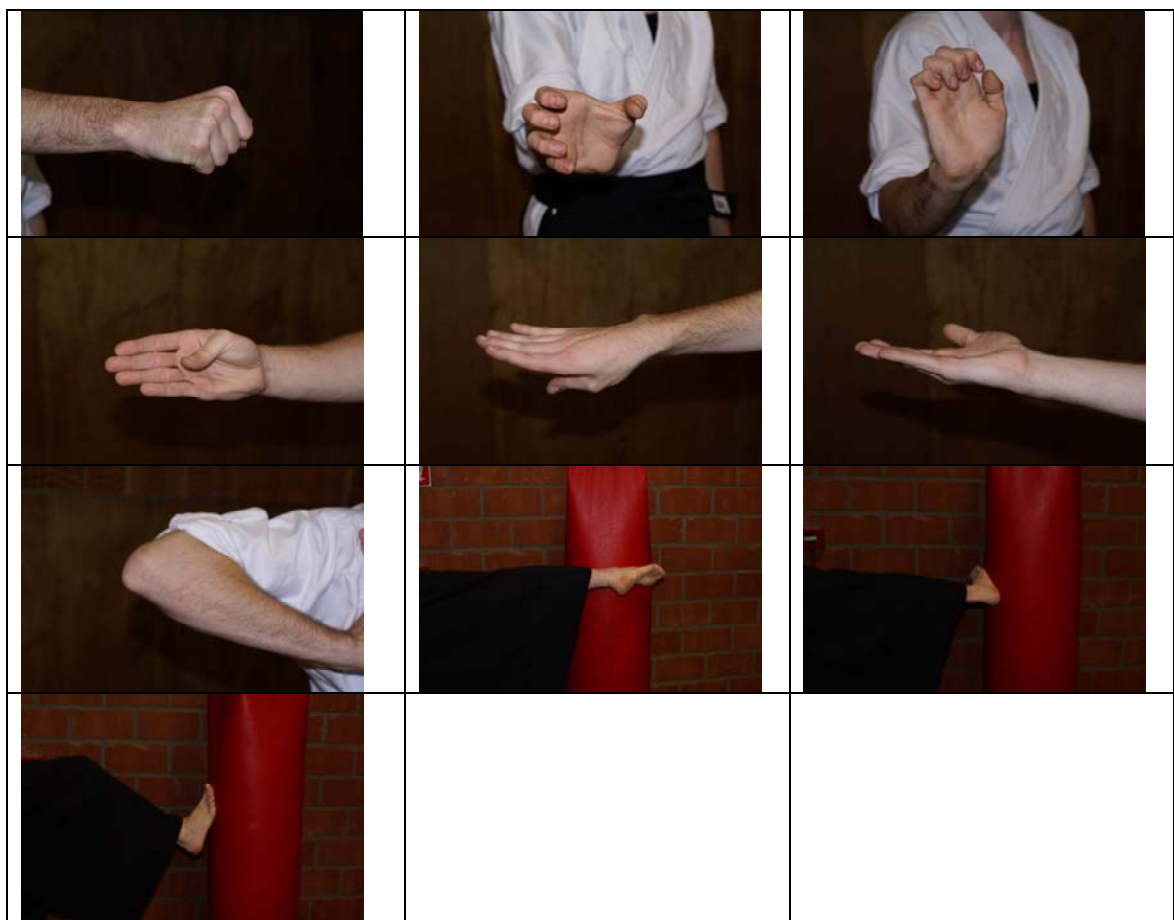
KUBI-JIMI DORI



Tachi Waza



Natuurlijke wapens



Ki Kata



