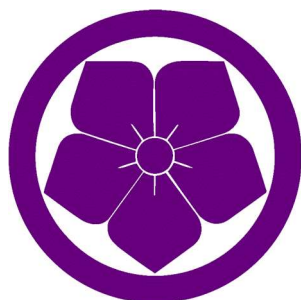


Programma jeugd



ROLOEFENINGEN	-	Geel	-	Oranje	-	Groen
Zittend voorwaarts	X	X	X	X	X	X
Staannd voorwaarts	X	X	X	X	X	X
Zittend voor-achterwaarts	X	X	X	X	X	X
Staannd voor-achterwaarts		X	X	X	X	X
Staannd voorwaarts met afslag			X	X	X	X
Staannd voor-achterwaarts met afslag				X	X	X
Staannd zijwaarts				X	X	X
Staannd over een hindernis					X	X
KATA'S KIHON WAZA	-	Ge	-	Or	-	Gr
Suwari Waza						
Nukite	X	X	X	X	X	X
Atemi Kasumi No-To	X	X	X	X	X	X
Hiza Gatame	X	X	X	X	X	X
Hiki Otoshi		X	X	X	X	X
Aiki Nage		X	X	X	X	X
Kote Gaeshi		X	X	X	X	X
Gassho Dori			X	X	X	X
Ude Osae Dori				X	X	X
Mune Osae Dori				X	X	X
Uchi Komi Dori					X	X
Tachi Waza						
Shuto Zeme	X	X	X	X	X	X
Shuto Zeme Otoshi	X	X	X	X	X	X
Atemi Kasumi No-To	X	X	X	X	X	X
Atemi Uto No-To		X	X	X	X	X
Hiki Otoshi		X	X	X	X	X
Hiki Nage		X	X	X	X	X
Aiki Nage		X	X	X	X	X
Kote Gaeshi		X	X	X	X	X
Gassho Dori			X	X	X	X
Ude Osae Dori				X	X	X
Mune Osae Dori				X	X	X
Ude Mune Osae Dori				X	X	X
Uchi Komi Dori					X	X
Ushiro Zeme Otoshi						X
Kubi Jime Nage						X
Ushiro Kubi Jime Nage						X
HENKA WAZA	-	Ge	-	Or	-	Gr
Programma wit 3	X	X	X	X	X	X
Programma wit 6		X	X	X	X	X
Programma geel 3			X	X	X	X
Programma geel 6				X	X	X
Programma oranje 3					X	X
Programma oranje 6						X
HANBO WAZA	-	Ge	-	Or	-	Gr
Nukite Dori		X	X	X	X	X
Uchi Komi Dori Nage				X	X	X
Ushi Komi Shiho Nage					X	X
Hara Gatame Nage						X
ALGEMENE KENNIS	-	Ge	-	Or	-	Gr
Japanse woorden	2	4	6	8	10	12
Verplaatsingen (Tai Sabaki)					X	X
Armklemmen			3	4	5	6