

WITTE BAND JUDO

Techniek	Wat?
ukemi waza (valbreken)	- rol voorwaarts - rol achterwaarts
houdgrepen	- kesa gatame
kanteltechnieken	3 x vanaf bokje (voor en zijkant)
werptechnieken	Beenwerpen - o soto gari - o soto o toshi Heupwerpen - o goshi
termen	- maté / hajime
kennis	- afkloppen - groeten