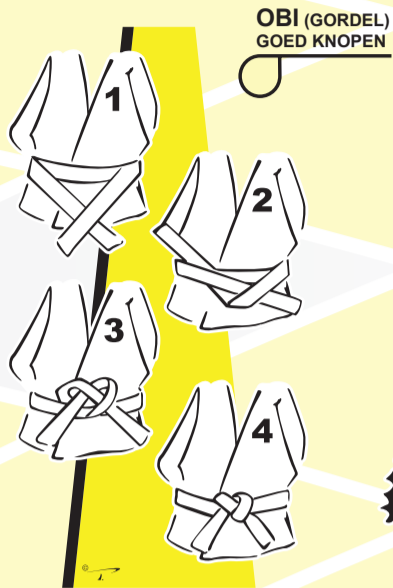


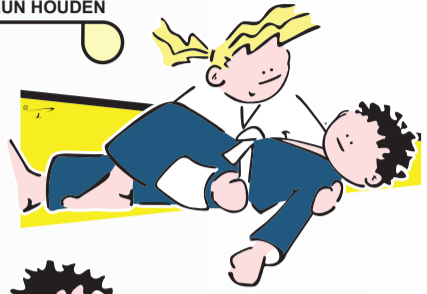


Op weg naar gele gordel



OBI (GORDEL)
GOED KNOPEN

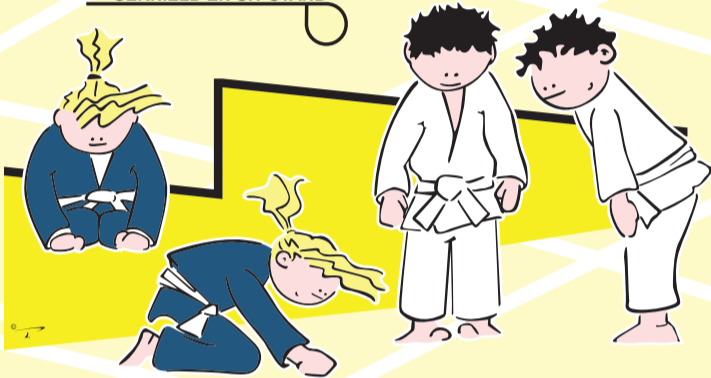
YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS
VANUIT STAND



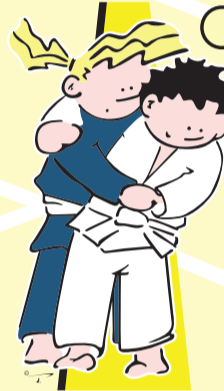
REI (GROETEN)
GEKNIELD EN UIT STAND



KUMIKATA
VASTGRIPPEN



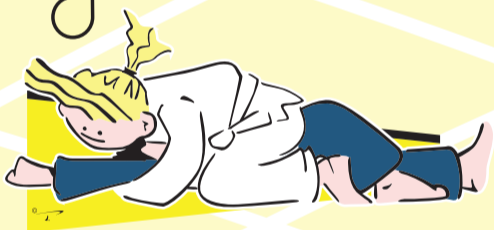
KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



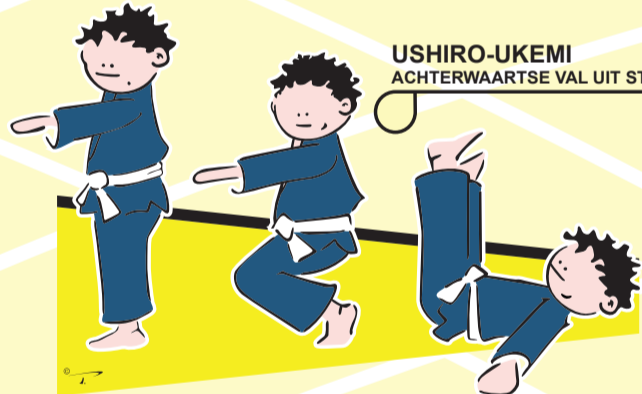
OUCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



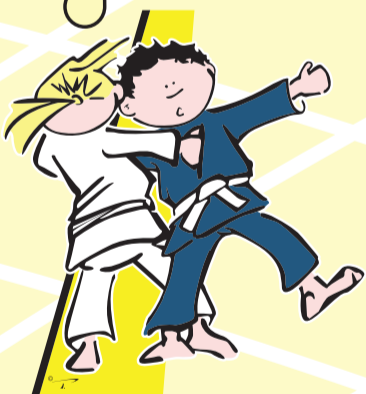
TATE-SHIHO-GATAME
SCHRIJLINGS IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL UIT STAND



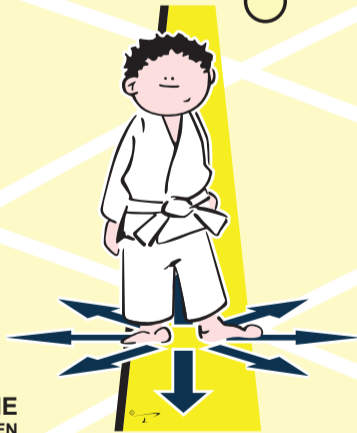
OSOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI
VLOTTENDE HEUP



KUZUSHI
8 RICHTINGEN VOOR
EVENWICHTSVERBREKING



KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE HOUDEN



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL RECHTS
EN LINKS UIT STAND

