

	VJF	JCB	Wim
	kennen voor		
Uki Goshi	5 K Geel	5 K Geel	5 K Geel
Koshi Guruma	5 K Geel	4 K Oranje	5 K Geel
O Soto Gari	5 K Geel	5 K Geel	5 K Geel
O uchi Gari	5 K Geel	4 K Oranje	5 K Geel
Ippon Seoi Nage	4 K Oranje	3 K Groen	4 K Oranje
Morote Seio Nage	4 K Oranje	3 K Groen	4 K Oranje
O goshi	4 K Oranje	5 K Geel	4 K Oranje
Hiza Guruma	4 K Oranje	4 K Oranje	4 K Oranje
Ko Uchi Gari	2 K Blauw	4 K Oranje	4 K Oranje
Harai goshi	3 K Groen	3 K Groen	3 K Groen
Tsuri Komi Goshi	3 K Groen	3 K Groen	3 K Groen
Ko Soto Gari	3 K Groen	3 K Groen	3 K Groen
Sasae Tsuri Komi Ashi	3 K Groen	5 K Geel	3 K Groen
Tai Otoshi	2 K Blauw	2 K Blauw	2 K Blauw
Okuri Ashi Barai	2 K Blauw	2 K Blauw	2 K Blauw
Uchi mata	2 K Blauw	2 K Blauw	2 K Blauw
De Ashi barai	1 K Bruin	4 K Oranje	2 K Blauw
Hane Goshi	1 K Bruin	1 K Bruin	
Kata Guruma	1 K Bruin		
Uki Otoshi	1 K Bruin		
yoko otoshi		1 K Bruin	
Tomoe NAGe		1 K Bruin	
O guruma		1 K Bruin	
Tani Otoshi		1 K Bruin	

	VJF	JCB	Wim
Kuzure Gesa Gatame	5 K Geel		5 K Geel
Kami shiho gatame	5 K Geel	4 K Oranje	5 K Geel
yoko shiho gatame	5 K Geel	5 K Geel	5 K Geel
tate shiho gatame	5 K Geel	5 K Geel	5 K Geel
Hon gesa gatame	4 K Oranje	5 K Geel	5 K Geel
kuzure Kami shiho gatame	4 K Oranje	3 K Groen	4 K Oranje
Ushiro gesa gatame	4 K Oranje	4 K Oranje	4 K Oranje
Kata gatame	3 K Groen	4 K Oranje	4 K Oranje
Makura gesa gatame	3 K Groen	4 K Oranje	4 K Oranje
Kuzure Yoko shoho Gatame		3 K Groen	4 K Oranje

Ashi guruma
Harai tsuro komi ashi
ko soto gake
o soto guruma
morote gari
eri seoi nage
sukui nage
sumi otoshi
o guruma
sode tsuri komi goshi
ko tsuri goshi
o tsuri goshi
ushiro goshi
utsuri goshi
yana arashi