
















# ORANJE GORDEL

			
<p><b>YOKO UKEMI:</b> zijwaartse val rechts en links in verplaatsing</p>	<p><b>USHIRO UKEMI:</b> achterwaartse val in verplaatsing</p>	<p><b>ZEMPO KAITEN:</b> Voorwaartse rol rechts en links in verplaatsing</p>	<p><b>MAE UKEMI:</b> plankval uit stand</p>
			
<p><b>O GOSHI:</b> grate heupworp</p>	<p><b>HIZA GURUMA:</b> kniewiel</p>	<p><b>IPPON SEIOHAGE:</b> schouderworp aan één kant</p>	<p><b>MOROTE SEIOHAGE:</b> schouderworp met beide handen</p>
			
<p><b>GESA GATAME:</b> fundamenteel flank houden</p>	<p><b>USHIRO KESA GATAME:</b> achterwaarts met de zijde houden</p>	<p><b>KUZURE KAM SHIHO GATAME:</b> schuin boven 4 punten houden</p>	<p><b>AYUMI ASHI:</b> voor- of achterwaartse verplaatsing waarbij de voeten elkaar voorbijsteken. <b>TSUGIASHI:</b> verplaatsing met bij schuifpassen, de ene voet wordt steeds bijgeschoven zonder de andere in te halen.</p>
			
<p><b>AAIIVAL-OMKERINGEN:</b> uke in 4 punten, tori voor uke</p>	<p><b>AAIIVAL:</b> uke op rug, tori tussen de benen van uke</p>	<p><b>WEDSTIJD CEREMONIE</b></p>	