

GELE GORDEL

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>REI (= GROETEN)</p> <p>REI NI. (RECHTSTAANDE GROET)</p> <p>ZA-REI (= ZITTENDE GROET)</p> | | |
| <p>OBI: (= de gordel) moet goed geknoopt zijn</p> | <p>REI (= de groet)</p> <p>RITSUREI: (rechtstaande groet)</p> <p>ZA-REI: (zittende groet)</p> | <p>KUMIKATA: het juiste grijpen van de partner links en rechts</p> | <p>KUSUSHI: 8 mogelijkheden om de partner uit evenwicht te brengen</p> |
| | | | |
| <p>YOKO UKEMI: zijwaartse val rechts en links uit stand</p> | <p>USHIRO UKEMI: achterwaartse val uit stand</p> | <p>ZEMPO KAITEN: voorwaartse rol rechts en links uit stand</p> | <p>ZEMPO KAITEN: voorwaartse rol rechts en links uit stand</p> |
| | | | |
| <p>O SOTO GARI: grote buitenwaartse maaiworp</p> | <p>O UCHI GARI: grote binnenwaartse maaiworp</p> | <p>UKI GOSHI: lottende heupworp</p> | <p>KOSHI GURUMA: heupwiel</p> |
| | | | |
| <p>KUZURE GESA GATAME: geveeerd met de zijde houden</p> | <p>YOKO SHIHO GATAME: zijwaarts 4 punten houden</p> | <p>TATE SHIHO GATAME: in de lengte 4 punten houden</p> | <p>KAMI SHIHO GATAME: boven 4 punten houden</p> |