

## Worpen (Naga Waza)

### O Goshi = Grote Heupworp

Uke valt recht voor je!

[https://youtu.be/uBVh\\_JMA-YI](https://youtu.be/uBVh_JMA-YI)

Je gooit met twee heupen!

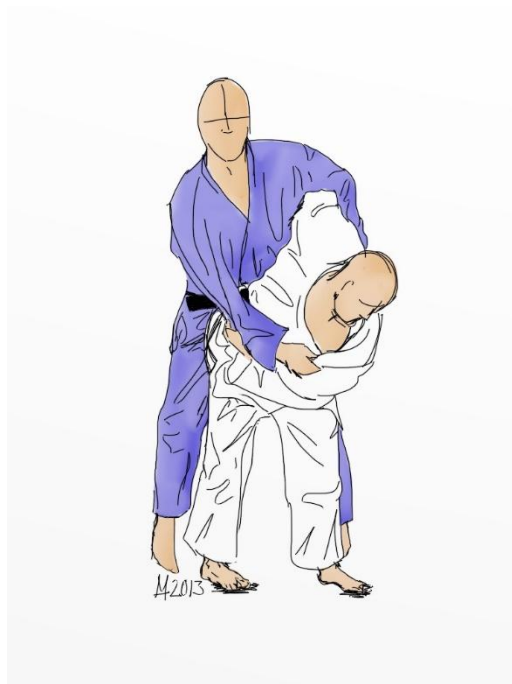


### Uki Goshi= vloeierende heupworp

Uke valt schuin naast je

<https://youtu.be/dFXK9pINlss>

Je gooit alleen via je rechterheup!



### Harai Goshi= zwiepende heupworp

<https://youtu.be/0gzk4M3OA0U>



Werpen met behulp van je opzwaaiende rechterbeen!

## O Soto Gari = grote buitenwaartse beenveeg

<https://youtu.be/1JL1Hw7M3cU>

Denk aan je duw- en trekrichting met je armen.

Denk aan de balansverstoring van uke!



O Soto Gari

## Ko Soto Gake= kleine buitenwaartse beenhaak

Ko-Soto-Gake

<https://youtu.be/1JL1Hw7M3cU>

Met linkerbeen het rechterbeen

Haken en duwen met je rechterarm



## Ko Uchi Gake = kleine binnenwaartse beenhaak

Met rechterbeen het rechterbeen van uke haken en tegelijkertijd met je lichaam naar achteren duwen.

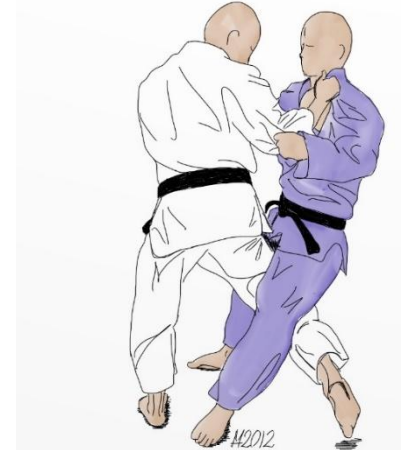
<https://binged.it/2ta0KYK>



## O Uchi Gari = grote binnenwaartse beenveeg

Met je rechterbeen het linkerbeen van uke wegmaaien en gelijktijdig met je rechterarm naar achteren duwen.

<https://binged.it/2tb6nWy>



## Ko Uchi Gari = kleine binnenwaartse beenveeg

<https://youtu.be/-SuAzlYzpJk>

Ko-Uchi-Gari



Met je rechterbeen het linkerbeen van uke wegvegen en met je rechterarm uke naar achteren duwen.

## De Ashi Barai= voetveeg

Worp vanuit beweging.

<https://youtu.be/VFgPK3I5d9U>

Met links het rechterbeen van uke wegvegen vlak voordat  
Hij erop wil gaan staan. Wel goed uit balans duwen/trekken



OCHI-GOSHI



UCHI-GARI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



O-GOSHI



O-SOTO-GARI



UKI-GOSHI



O-UCHI-GARI



SEOI-NAGE



KO-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI



KOSHI-GURUMA



TSURI-KOMI-GOSHI



OKURI-ASHI-BARAI



TAI-OTOSHI



HARAI-GOSHI



UCHI-MATA



DE-ASHI-BARAI



HIZA-GURUMA



KOSHI-GOSHI



O-GOSHI



O-SOTO-GARI



UKI-GOSHI



O-UCHI-GARI



SEOI-GURUMA



SURI-GOSHI



TAI-OTOSHI



HARAE-BARAI



UCHI-GOSHI



O-UCHI-GARI



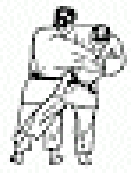
TAI-OTOSHI



SEOI-GURUMA



UCHI-GOSHI



O-SOTO-GARI



UCHI-GOSHI



TAI-OTOSHI



O-GOSHI



UCHI-GOSHI



O-UCHI-GARI



SEOI-GURUMA



UCHI-GOSHI



De-ashi-barai



Hiza-guruma



Sasae-tsuri-komi-ashi



O-goshi



O-soto-gari



Uki-goshi



O-uchi-gari



Seoi-nage



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



Koshi-guruma



Tsuru-komi-goshi



Okuri-ashi-barai



Tai-otoshi



Harai-goshi



Uchi-mata