



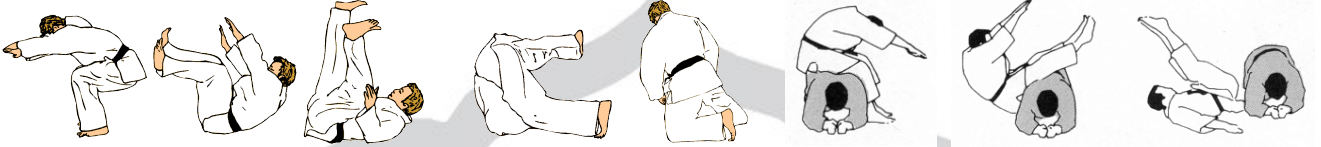
Budo Ryu Rotterdam

Exameneisen 4e kyu (oranje band)

Minimale leeftijd 7 jaar

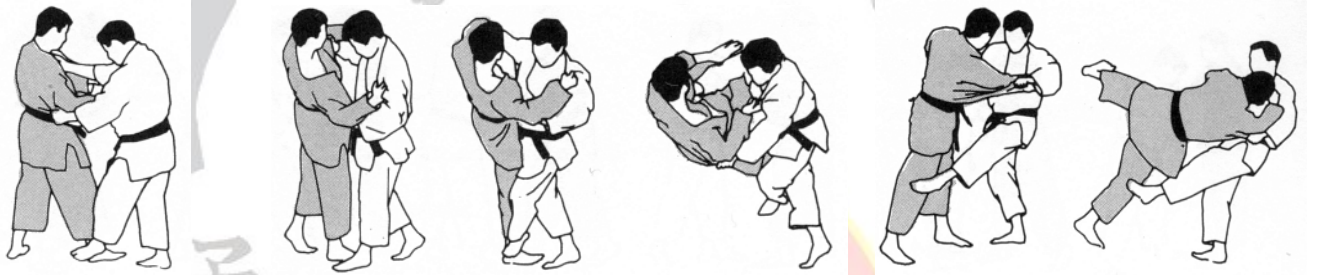
Ukemi waza - valbreken

Mae Ukemi - voorwaartse Judo rol ook over partner



Ushiro Ukemi - achterwaarts valbreken ook met doorrollen en over partner heen

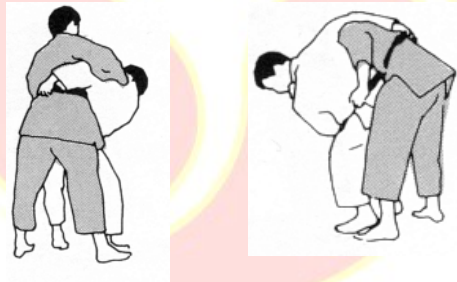
Nage waza - worpen



De Ashi Barai
voetveeg

Ko soto gake
kleine buitenwaartse beenhaak

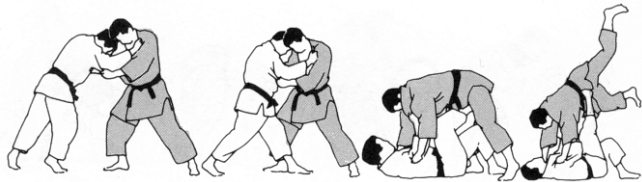
Hiza Guruma
knie rad / knie draai



O Goshi

aantal variaties laten zien grote heupworp

vanaf 10 jaar, 3e groep Sutemi waza - offerworp



Tomoe nage - voet op de knoop van de band



Budo teaches people RESPECT
Budo leert mensen RESPECT hebben

