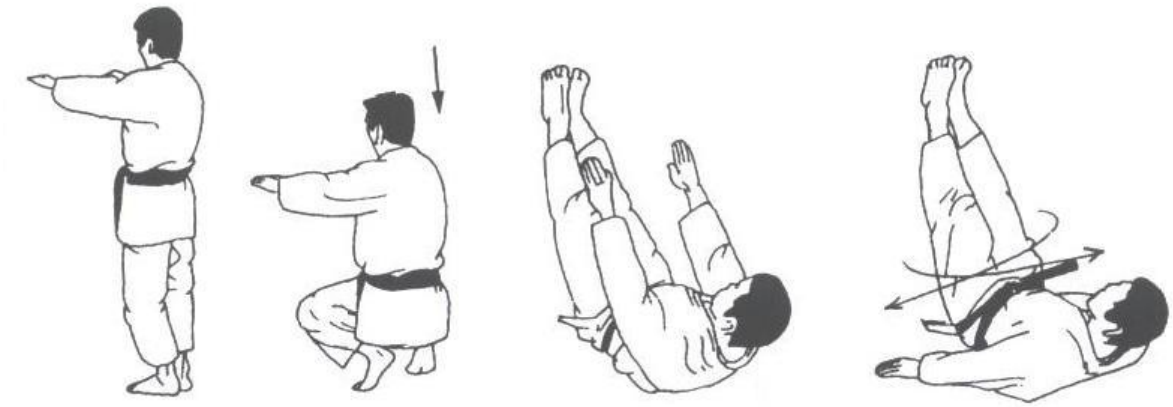
Judo Yes Bilzen - Programma Valtechnieken

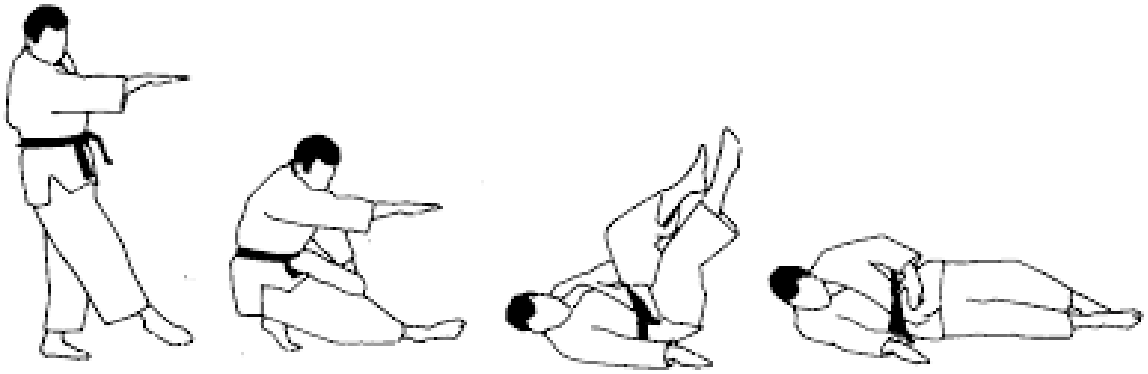
- Steeds kennis hebben van de vorige valtechnieken van je programma.

5de kyu - Gele gordel

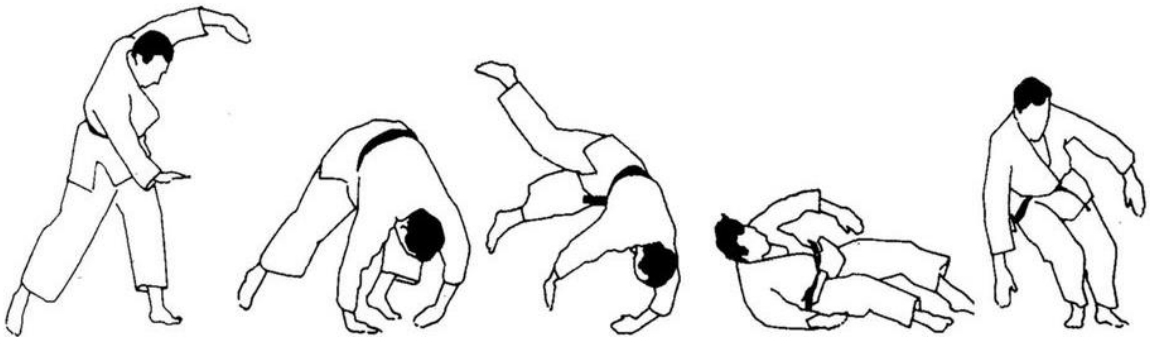
Ushiro ukemi – Achterwaarts valbreken



Yoko Ukemi – Zijwaarts valbreken

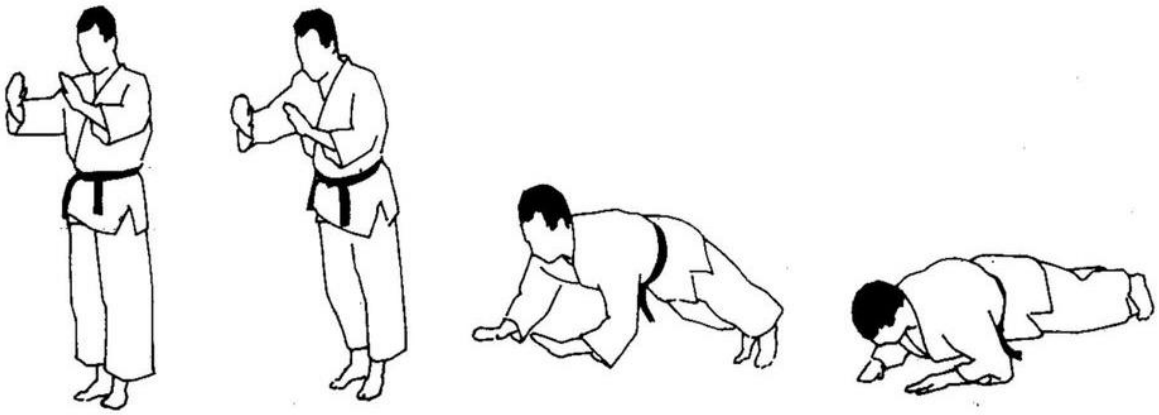


Zempo Kaiten – Voorwaart valbreken



4de kyu - Oranje gordel

Ma ukemi – Voorwaartse plankval



Vanaf 3de kyu - groene gordel

- Valtechnieken in verplaatsing kunnen uitvoeren.
- Valtechnieken over hindernissen kunnen toepassen.