



Toegelaten en verboden technieken

	U9	U11	U13	U15	U18	U21	+21
Shime waza	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	IJF-reglement Shido 2 ^e :Keer Hansoku Make Herkansen mogelijk	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Kansetsu waza	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	IJF-reglement Shido 2 ^e :Keer Hansoku Make Herkansen mogelijk	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Sankaku technieken	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Kantel toegestaan. Sankaku Gatame = Matte	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Sutemi waza	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Tani Otoshi	Verboden Uitleg + Shido	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Maki Komi	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Hoofd omstrengelen (Tachi-waza en Ne-waza)	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Matte	IJF-reglement	IJF-reglement	IJF-reglement
Worp op 2 knieën	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Verboden Uitleg + Shido	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan	Toegestaan
Grabbing	IJF-reglement Uitleg + Shido	IJF-reglement Uitleg + Shido	IJF-reglement Uitleg + Shido	IJF-Reglementen Shido	IJF-Reglementen Shido	IJF-Reglementen Shido	IJF-Reglementen Shido
Diving	IJF-reglement Uitleg + Shido	IJF-reglement Uitleg + Shido	IJF-reglement Uitleg + Shido	IJF-reglement Hansoku Make Herkansen mogelijk	IJF-reglement Hansoku Make Herkansen mogelijk	IJF-reglement Hansoku Make Herkansen mogelijk	IJF-reglement Hansoku Make Herkansen mogelijk
Golden Score	Hantei	Hantei	Hantei	Golden Score	Golden Score	Golden Score	Golden Score