

# 1. Valtechnieken (UKEMI'S)

(Techniek = waza)

## 1.1. Ushiro Ukemi (achterwaartse val)

a) zijaanzicht

1



2



3



4



b) vooraanzicht

1



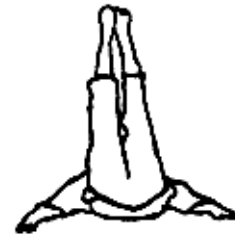
2



3



4



## 1.2. Yoko Ukemi (zijwaartse val)

a) zijaanzicht

1



2



3



4



b) oefenvorm

1.3. Zempo Kaiten (voorwaartse rol)



# 1.4. Mae Ukemi (voorwaartse val)

1



2



3



4

