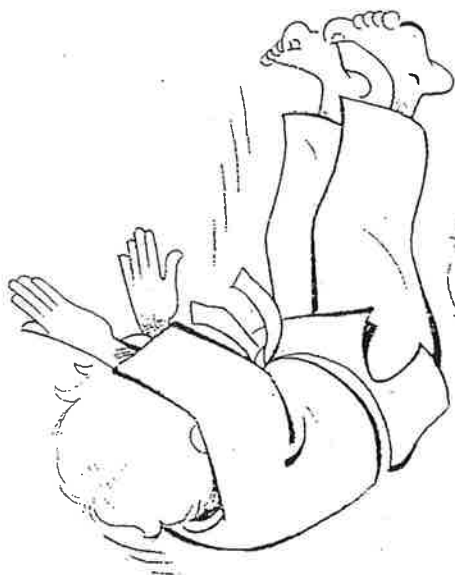
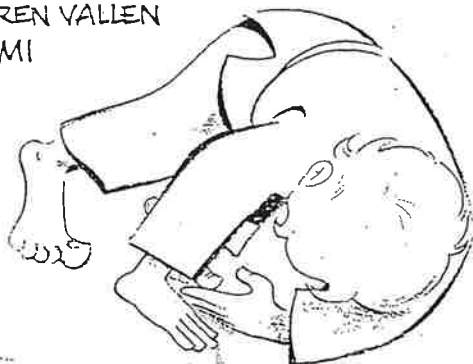


VALTECHNIKEN

Elke judoka moet een aantal valtechnieken leren en het is heel goed voor karateka's om dat ook te leren. In karate bestaan er immers ook worpen en veegtechnieken. Het is belangrijk dat men er ook mee vertrouwd raakt z'n evenwicht te verliezen en te vallen, zodat men de kluts niet kwijtraakt indien men geworpen of onderuit geveegd wordt.

HET VALLEN (UKEMI)

HET NAAR VOREN VALLEN
MAE UKEMI



JE MOET ALS EEN
WIEL RONDRAAIEN ZONDER
DAT EEN DEEL VAN HET
LICHAAM DE MAT RAAKT. PAS
OP JE HOOFD, ELLEBOGEN
EN SCHOUDERS.



HET IS BELANGRIJK OM GOED TE LEREN VALLEN. JE BUIGT LICHT DOOR DE KNIEËN EN VALT SNEL ACHTEROVER MET DE ARMEN NAAR YOREN GESTREKT. ALS JE NEERKOMT DE ARMEN LANGS HET LICHAAM OP DE GROND DRUKKEN EVENALS DE SCHOUDERS.

- KIN NAAR DE BORST

- AFSLAAN - GANSE VOORARM



HET ACHTEROVER VALLEN USHIRO UKEMI



HET VALLEN MOET ALTIJD NAAR LINKS ZOWEL ALS NAAR RECHTS GEDEFEND WORDEN.



YOKO UKEMI
HET NAAR OPZIJ VALLEN.