

EXAMEN 1^e KYU (van blauwe gordel naar bruine gordel)

min. leeftijd en wachttijd: zie ad valvas

Nage waza (in 3 verschillende verplaatsingspatronen)

- ✓ Worpen van 6^e, 5^e, 4^e, 3^e en 2^e Kyu.
- ✓ Ko-soto-gake.
- ✓ Ashi-guruma.
- ✓ Tsurigoshi.
- ✓ Tomoe-nage.
- ✓ Schakelen van worp naar worp (2) en houdgreep (2).
- ✓ Overname (2) van worp naar worp.
- ✓ Yaku soku geiko.
- ✓ Het volledige wedstrijdreglement (zie website).

Ukemi (valtechnieken) in verplaatsing.

Katame waza (de basismanier en 2 vormen vanuit een reële situatie)

- ✓ Programma 2^e Kyu.
- ✓ Aanval en verdediging: tori in vierpuntensteun (2).
- ✓ Kata te jime.
- ✓ Sankaku jime.
- ✓ Sode guruma jime.
- ✓ Waki gatame.
- ✓ Hara gatame.
- ✓ Sankaku gatame.
- ✓ Ashi gatame.
- ✓ Te gatame.
- ✓ Yaku soku geiko.

Nage no kata (rol tori en uke)

- ✓ Te waza (1^e reeks), koshi waza (2^e reeks) en ashi waza (3^e reeks).

WOORDENLIJST

TE KENNEN VAN BLAUW NAAR BRUIN

Woordenlijst van wit naar geel: zie vroeger.

Woordenlijst van geel naar oranje: zie vroeger.

Woordenlijst van oranje naar groen: zie vroeger.

Woordenlijst van groen naar bruin: zie vroeger.

Woordjes:

sode mouw
kio groep
gokio 5 groepen
tandoku renshiu alleen oefenen, zonder partner
kakari geiko training: aanval van de ene verdediging van de andere

De verplaatsingen:

ayumi ashi normale verplaatsing
tsugi ashi wijze van verplaatsing - de ene voet volgt de andere
tai sabaki draaiende beweging van het lichaam
ken-ken huppelende verplaatsing

De telwoorden :

ichi	ni	san	yo(n)	go	roku	shichi / nana	hachi	ku	ju
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10