

EXAMEN 4^e KYU (van gele gordel naar oranje gordel)

Deel 1: 1^e oranje streepje: min. 20 lessen

- ✓ Houdingen en verplaatsingen: tachi waza (ayumi en tsugi ashi), ne waza (ruglig (ebi) en halve kniestand)
- ✓ Ukemi (valtechnieken) in verplaatsing + plankval (mae ukemi).
- ✓ Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen:
 - Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.
 - Scores: waza-ari, ippon (rangorde en betekenis).
- ✓ Woordjes: osae komi, toketa, ukemi, migi, hidari.

Osae komi waza (houdgrepen): de basismanier en 2 vormen (vanuit een reële situatie)

- ✓ Houdgrepen 6^e en 5^e Kyu.

Deel 2: 2^e oranje streepje: min. 40 lessen

Osae komi waza (houdgrepen):

- ✓ Houdgrepen 6^e en 5^e Kyu: bevrijding (1) uit die reeks houdgrepen.

De basismanier en 2 vormen (vanuit een reële situatie)

- ✓ Kesa-gatame.
- ✓ Kuzure-kami-shiho-gatame.
- ✓ Ushiro-kesa-gatame.
- ✓ Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

Kanteltechnieken:

- ✓ Uke in vierpuntensteun (3)
- ✓ Uke ruglig, tori tussen de benen van uke (2)
- ✓ Uke tussen de benen van tori (2)
- ✓ Uke in buiklig (1)

Ukemi (valtechnieken) in verplaatsing + plankval (mae ukemi).

Deel 3: oranje gordel (4^e kyu): min. 2 competitiedeelnames, min. leeftijd en wachttijd: zie ad valvas

Deel 1 + deel 2 +

Nage-waza (werptechnieken): (in verplaatsing)

- ✓ Worpen van 6^e en 5^e Kyu.
- ✓ Hiza-guruma.
- ✓ Seoi-nage.
- ✓ Ippon-seoi-nage.
- ✓ O-goshi.
- ✓ Schakelen van worp naar worp (2) en naar houdgreep (1).
- ✓ Overname (2) van worp naar worp.
- ✓ Trainingsvormen kennen: yaku soku geiko, uchi komi, nage komi, tandoku renshyu, randori.
- ✓ Woordjes: hiza, guruma, seoi nage, ippon.