

# EXAMENEISEN

## BRUINE BAND - 1e KYU



CHIKARA SPORT

### EXAMENEISEN BLAUWE BAND - 2e KYU

+  
Nage-waza werptechnieken

ARMWORPEN

OPOFFERINGSWORP



sumi-otoshi



uki-waza



yoko-guruma



ura-nage



yoko-gake

+  
**3 series nage no kata**  
+  
**3x combinatie**  
+  
**3x overname**  
+  
**hikomi-waza**

Osae-waza controletechnieken



3x - sankaku waza  
uke tussen benen

Ne-waza spelsituaties



6x - uke bok  
ellebogen knieën



2x - uke rug  
uke tussen benen



3x - tori bok  
ellebogen knieën



2x - tori rug  
uke tussen benen