

EXAMENEISEN

GELE BAND - 5e KYU



Groeten



geknielde groet



staande groet

Ukemi-waza valbreken



zijwaartse val



voorwaartse rol



achterwaartse val

Osae-waza controletechnieken (houdgrepen vanuit "rondje houdgrepen")



kesa-gatame
zijkant controle



tate-shiho-gatame
boven 4 puntencontrole



yoko-shiho-gatame
zijwaartse 4 puntencontrole



kami-shiho-gatame
hoge 4 puntencontrole

Shime-waza (11+) (verwurgingen)



kata-juji-jime
eenzijdige gekruiste verwurging



name-juji-jime
gewone gekruiste verwurging

Kansetsu-waza (13+) (armklemmen)



ude-hishigi-juji-gatame
gekruste controle



ude-garami
armverdraaiing

Ne-waza spelsituaties



uke bok
ellebogen knieën

Nage-waza werptechnieken

BEENWORPEN



de-ashi-barai
voorste beenveeg



hiza-guruma
kniewiel



sasae-tsuri-komi-ashi
tillend beenblok



o-soto-gari
grote buitenwaartse haak

HEUPWORPEN



uki-goshi
kleine heup



o-goshi
grote heup



o-uchi-gari
grote binnenwaartse haak



ippon-seoi-nage
eenzijdige rugworp

SCHOUDERWORP