

EXAMENEISEN

ORANJE BAND - 4e KYU



CHIKARA SPORT

EXAMENEISEN GELE BAND - 5e KYU

+ Nage-waza werptechnieken

BEENWORPEN



ko-soto-gari
kleine buiten-
waartse haak



ko-uchi-gari
kleine binnen-
waartse haak



okuri-ashi-barai
beide benenveeg



uchi-mata
binnen dijbeen

SCHOUDERWORP



ippon-seoi-nage
eenzijdige rugworp



tai-otoshi
armworp

HEUPWORPEN



harai-goshi
veegheup



koshi-guruma
heupwiel



tsuri-komi-goshi
tillende heup

OPOFFERINGSWORP (11+)



tani-otoshi
vallei val

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



kesa-gatame
flankcontrole



tate-shiho-gatame
boven 4 puntencontrole



yoko-shiho-gatame
zijwaartse 4 puntencontrole



kami-shiho-gatame
hoge 4 puntencontrole

Shime-waza (11+) (verwurgingen)



hadaka-jime
naakte verwurging



kata-juji-jime
eenzijdige
gekruste verwurging



name-juji-jime
gewone
gekruste verwurging



okuri-eri-jime
beide revers verwurging

Kansetsu-waza (13+) (armklemmen)



ude-garami
armverdraaiing



ude-hishigi-juji-gatame
gekruste controle



ude-gatame
armcontrole

Ne-waza spelsituaties



3x - uke bok
ellebogen knieën



uke rug
tori tussen benen