



Een slip per kolomsectie

NIET VERGETEN:

- ⇒ Studeer hard en bereid je **zorgvuldig** op elk examen voor.
- ⇒ Voor elke slip of band moet je ook **alle** voorgaande technieken kennen!
- ⇒ In ieder examen wordt één **vrije** techniek gevraagd.
- ⇒ Het maakt niet uit of je slaagt of zakt; het gaat erom dat je ervan **leert!**
- ⇒ Vergeet niet om je leraren en partners in de dojo te **bedanken!**

RODE BAND	GELE BAND	ORANJE BAND
Torifune en furitama Ukemi voor- en achterwaarts Shikko ----- Basis-taisabaki: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tenkai en tenkan ▪ Irimi-ashi en okuri-ashi ▪ Gyakuhanmi katatedori tenkan ▪ Gyakuhanmi katatedori irimi Gyakuhanmi katatedori shihonage ----- Taisabaki: <ul style="list-style-type: none"> ▪ irimi-tenkan ▪ sokumen ▪ tenchin Aihanmi katatedori ikkyo ----- Shomenuchi Aihanmi katatedori iriminage Shomenuchi iriminage (basis) Suwariwaza kokyuhō	Hanmihandachi gyakuhanmi shihonage Gyakuhanmi katatedori ikkyo ----- Gyakuhanmi katatedori sumiotoshi Gyakuhanmi katatedori tenshinage Taisabaki tegen yokomenuchi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ sokumen ▪ tenchin ----- Gyakuhanmi katatedori kokyunage Gyakuhanmi katatedori uchikaiten kokyunage ----- Yokomenuchi Ikkyo shihogiri Shomenuchi ikkyo Yokomenuchi ikkyo (basis)	Taisabaki vanuit chudan tsuki Taisabaki vanuit shomenuchi Gyakuhanmi katatedori nikyo Aihanmi katatedori nikyo ----- Aihanmi katatedori shihonage Aihanmi katatedori udekimenage ----- Aihanmi katatedori kotegaeshi Chudantsuki kotegaeshi Yokomenuchi kotegaeshi ----- Gyakuhanmi katatedori uchikaitennage Gyakuhanmi katatedori sotokaitennage Gyakuhanmi katatedori udekiminage

ROENE BAND	BLAUWE BAND	BRUINE BAND (3° Kyu)
Vaardigheden: <ul style="list-style-type: none"> - juiste houding - goede discipline - Spirit - Zanshin 	Vaardigheden: <ul style="list-style-type: none"> - juiste houding - goede discipline - Spirit - Zanshin 	Vaardigheden: <ul style="list-style-type: none"> - juiste houding - goede discipline - Spirit - Zanshin
<p>Gyakuhanmi katatedori iriminage Gyakuhanmi katatedori kotegaeshi</p> <hr/> <p>Katadori ikkyo Shomenuchi iriminage (2° keer) Aihanmi katatedori sankyo Shomenuchi nikyo</p> <hr/> <p>Hanmihandachiwaza aihanmi katatedori ikkyo, nikyo, sankyo en yonkyo</p> <hr/> <p>Ryotedori tenshinage Ryotedori kokyunage Ryotedori ikkyo</p>	<p>Ryotedori shihonage Ryotedori iriminage Suwariwaza shomenuchi ikkyo Suwariwaza shomenuchi iriminage</p> <hr/> <p>Hanmihandachi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ryotedori shihonage ▪ morotedori shihonage <hr/> <p>Ukemi vrije val Shomenuchi kotegaeshi Shomenuchi nikyo Shomenuchi sankyo Shomenuchi yonkyo</p> <hr/> <p>Shomenuchi udekimenage Shomenuchi uchikaiten kokyunage Shomenuchi uchikaiten sankyo Chudantsuki ikkyo Chudantsuki nikkyo</p>	<p>Ushiro ryotedori tenkan ho Ushiro ryotedori ikkyo Ushiro ryotedori kokyunage Ushiro ryotedori shihonage Ushiro ryotedori iriminage Ushiro ryotedori kotegaeshi</p> <hr/> <p>Yokomenuchi shihonage Yokomenuchi ikkyo (2° keer) Yokomenuchi sotokaitennage Yokomenuchi uchikaitennage</p> <hr/> <p>Morotedori kokyu ryoku yoseiho Morotedori ikkyo Morotedori nikyo Morotedori sankyo Shomenuchi gokyo Jodantsuki ikkyo</p> <hr/> <p>Morotedori kokyunage Morotedori shihonage Morotedori iriminage Katadori sankyo Katadori yonkyo Ushiro katatedori kubishime ikkyo Haishin undo</p>