

Exameneisen bovenbouw 3^e t/m 1^e kyu

Werkmateriaal		
3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^e kyu
<ul style="list-style-type: none"> • T ushiro ryote-dori tenkan-ho • T gyaku-hanmi katate-dori yonkyo • T gyaku-hanmi katate-dori udekime-nage • T gyaku-hanmi katate-dori kote-gaeshi (jodan, chudan, gedan) • T kata-dori sankyo • T kata-dori yonkyo • T morote-dori nikyo • T shomen-uchi gokyo (alleen Ura) • T shomen-uchi uchikaiten-sankyo • T shomen-uchi uchikaiten-kokyu-nage • T shomen-uchi udekime-nage • T shomen-uchi sumiotoshi • T yokomen-uchi sotokaiten-nage • T chudan-tsuki ikkyo • T chudan-tsuki nikyo • T jodan-tsuki ikkyo • T ushiro ryote-dori ikkyo • T ushiro ryote-dori shiho-nage • T ushiro katate-dori kubi-shime ikkyo 	<ul style="list-style-type: none"> • T ai-hanmi katate-dori uchikaiten-sankyo • T ai-hanmi katate-dori udegarami-nage • T ai-hanmi katate-dori sotokaiten-katagatame • T ryote-dori kokyu-nage (diverse vormen) • T morote-dori sankyo (2 vormen) • T morote-dori kokyu-nage (diverse vormen) • T shomen-uchi uchi irimi tenkan shiho-nage • T yokomen-uchi uchikaiten katagatame • T chudan-tsuki sankyo • T chudan-tsuki yonkyo • T chudan-tsuki sotokaiten-nage • T chudan-tsuki tenchi-nage • T jodan-tsuki shiho-nage • T jodan-tsuki kokyu-nage • T jodan-tsuki kote-gaeshi • T T ushiro ryote-dori nikyo • T ushiro ryote-dori sankyo • T ushiro ryote-dori kote-gaeshi • T ushiro ryokata-dori ikkyo • T ushiro ryokata-dori shiho-nage • T ushiro munedakishime ikkyo • T ushiro munedakishime shiho-nage 	<ul style="list-style-type: none"> • T jodan-tsuki nikyo • T kata-dori shomen-uchi sankyo • T kata-dori shomen-uchi irimi-nage (alleen Ura) • T kata-dori shomen-uchi udekime-nage • T ai-hanmi katate-dori koshi-nage • T ai-hanmi katate-dori uchi irimi tenkan shiho-nage • T ai-hanmi katate-dori uchi irimi tenkan irimi-nage (alleen Ura) • T ai-hanmi katate-dori uchi irimi tenkan kokyu-nage • T shomen-uchi koshi-nage • T yokomen-uchi koshi-nage • T ryote-dori koshi-nage • T ushiro ryote-dori koshi-nage • T ushiro katate kubishime shiho-nage • T ushiro munedakishime kokyu-nage Tanto-dori

U moet de technieken goed kunnen uitvoeren. De examencommissie examineert u vooral op:

- juiste timing;
- ontspanning;
- gebruik elleboog en onderlijf (heup en centrum);
- gecentreerd en in balans zijn tijdens en na de uitvoering;
- dynamisch werken;
- werken met zanshin.

Uke: geeft energie, blijft meewerken, vanuit het centrum meebewegen en zichzelf actief plaatsten. U wordt ook als uke geëxamineerd.