

Exameneisen onderbouw 6^e t/m 4^e kyu

6 ^e kyu
<ul style="list-style-type: none"> • torifune / furitama / ikkyo-undo • kamae: hidari hanmi & migi hanmi • ukemi: mae, ushiro (kaiten) • shikko • ashisabaki: tsugi ashi, irimi ashi • shomen-uchi • yokomen-uchi • taisabaki irimi, tenkai, tenkan, irimi tenkan • T gyaku-hanmi katate-dori: taisabaki met partner: irimi & tenkan • T ai-hanmi katate-dori ikkyo • T gyaku-hanmi katate-dori shiho-nage • T shomen-uchi ikkyo • T shomen-uchi irimi-nage (alleen Ura) • S ryote-dori kokyuho • T ryote-dori haishin-undo
5 ^e kyu
<ul style="list-style-type: none"> • T gyaku-hanmi katate-dori: taisabaki met partner: irimi, tenkan, sokumen • T gyaku-hanmi katate-dori ikkyo • T gyaku-hanmi katate-dori nikyo • T ai-hanmi katate-dori shiho-nage • T ai-hanmi katate-dori irimi-nage (alleen Ura) • T kata-dori ikkyo • T ryote-dori shiho-nage • T ryote-dori ikkyo • T & S shomen-uchi ikkyo • T shomen-uchi nikyo • T yokomen-uchi ikkyo • T yokomen-uchi shiho-nage • T yokomen-uchi irimi-nage

4 ^e kyu
<ul style="list-style-type: none"> • T morote-dori kokyu ryoku yosei-ho (drie vormen) • T gyaku-hanmi katate-dori sumiotoshi • T gyaku-hanmi katate-dori irimi-nage (alleen Ura) • T gyaku-hanmi katate-dori tenchi-nage • H gyaku-hanmi katate-dori shiho-nage (alleen Omote) • H ryote-dori shiho-nage (alleen Omote) • T gyaku-hanmi katate-dori soto-kaiten-nage • T gyaku-hanmi katate-dori uchi-kaiten-nage • T & H ai-hanmi katate-dori ikkyo • T ai-hanmi katate-dori nikyo • T ai-hanmi katate-dori sankyo • T ai-hanmi katate-dori yonkyo • T ryote-dori irimi-nage (alleen Ura) • T ryote-dori kokyu-nage • T ryote-dori tenchi-nage • T morote-dori ikkyo • T morote-dori irimi-nage (alleen Ura) • T yokomen-uchi kote-gaeshi • S yokomen-uchi sankyo

Attentie:

de examencommissie gaat er vanuit dat u de technieken kent.

U wordt vooral geëxamineerd op:

- Houding: bovenlijf rechtop, knie gebogen, hak aan de grond, handen op de hartlijn, heupen laag.
- Veiligheid: ontspanning i.p.v. spierkracht, *uke* faciliteert
- Focus: eerst de passen, dan de armen, gebruik knie (*torifune*)
- Dynamiek: statisch.