

## Kyu Examenprogramma -12j

De examens moeten afgelegd worden met respect voor de uke  
Uke werk maakt eveneens deel uit van de eindbeoordeling

### 6de Kyu - 1ste streepje (kids)

Mae ukemi:

Voorwaartse rol. Zittende positie.

Ushiro ukemi:

Achterwaartse rol. Zittende positie.

Tachi waza:

Ai hammi katate dori ikkyo

Ai hammi katate dori shiho nage

### 6de Kyu - 2de streepje (kids)

Mae ukemi:

Voorwaartse rol. Zittende positie.

Ushiro ukemi:

Achterwaartse rol. Zittende positie.

Shikko:

Knielopen voor en achterwaarts.

Tachi waza:

Ai hammi katate dori irimi nage

Katate dori tenchi nage

### 5de Kyu (kids)

Mae ukemi:

Voorwaartse rol.

Ushiro ukemi:

Achterwaartse rol.

Shikko:

Knielopen voor en achterwaarts.

Taisabaki:

Cirkelvormige lichaamsverplaatsing

Tachi waza:

Shomen uchi ikkyo

Shomen uchi irimi Nage

Ryote dori seiza kokyo ho

## **5de Kyu - 1ste streepje (kids)**

Mae ukemi:

Voorwaartse rol.

Ushiro ukemi:

Achterwaartse rol.

Shikko:

Knielopen voor en achterwaarts.

Taisabaki:

Cirkelvormige lichaamsverplaatsing

Tenkan:

Naar buiten draaiende

Tachi waza:

Aihanmi katate dori nikyo (omote/ura)

Aihanmi katate dori sankyo (omote/ura)

Aihanmi katate dori kotegaeshi

Aihanmi katate dori ude kime nage (omote/ura)

## **5de Kyu - 2de streepje (kids)**

Tachi waza:

Katate dori ikkyo (omote/ura)

Katate dori nikyo (omote/ura)

Katate dori kotegaeshi

Katate dori irimi nage (omote/ura)

Katate dori uchi kaiten nage (omote/ura)

Katate dori ude kime nage (omote/ura)

Katate dori sokumen irimi nage

## **4de Kyu (kids)**

Tachi waza:

Kata dori ikkyo (omote/ura)

Kata dori nikyo (omote/ura)

Ryote dori tenchi nage (omote/ura)

Shomen uchi kote gaeshi

Yokomen uchi shiho nage (omote/ura)

Yokomen uchi ude kime nage (omote/ura)

Ushiro ryote dori sankyo (omote/ura)

## 4de Kyu - 1ste streepje (kids)

Tachi waza:

Katate dori soto kaiten nage (omote/ura)  
Katate dori kokyo ho  
Katate ryote dori nikyo (omote/ura)  
Katate ryote dori kote gaeshi  
Katate ryote dori ude kime nage (omote/ura)  
Ryote dori ikkyo (omote/ura)  
Ryote dori shihonage (omote/ura)  
Kata dori men uchi ikkyo

## 4de Kyu - 2de streepje (kids)

Tachi waza:

Ushiro ryote dori ikkyo (omote/ura)  
Ushiro ryote dori nikyo (omote/ura)  
Ushiro ryote dori kote gaeshi  
Ushiro ryote dori shiho nage (omote/ura)  
Ushiro ryote dori irimi nage  
Ushiro ryote dori ude kime nage (omote/ura)  
Shomen uchi nikyo (omote/ura)

## 3de Kyu (kids)

Tachi waza:

Shomen uchi sankyo (omote/ura)  
Shomen uchi yonkyo (omote/ura)  
Yokomen uchi ikkyo (omote/ura)  
Yokomen uchi nikyo (omote/ura)  
Yokomen uchi sankyo (omote/ura)  
Yokomen uchi yonkyo (omote/ura)  
Yokomen uchi kote gaeshi  
Yokomen uchi irimi nage (omote/ura)

Suwari waza:

Aihanmi katate dori ikkyo (omote/ura)  
Shomen uchi ikkyo (omote/ura)