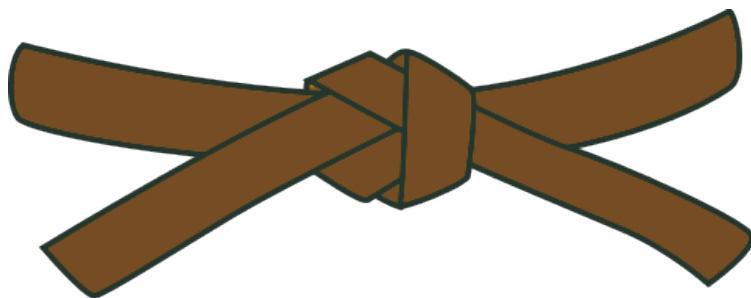




Examenleerstof 1ste kyu - bruine gordel



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Alle mogelijke valoefeningen

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreeptechniek)

- Drie variante vormen van de houdgrepen van 3de kyu
- Linkse uitvoering houdgrepen 3de kyu
- Bevrijding houdgrepen 3e kyu

2.B. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

- Vier omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori zijwaarts
- Vier omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori voorwaarts of bovenop Uke
- Drie omkeertechniek: Uke op de buik
- Drie ingangen: Uke op de rug, Tori aan de benen
- Drie verdedigingen: Tori op de rug, Uke aan de benen
- Drie verdediging: Tori op 4-punten, Uke valt aan

2.C. Shime Waza (verwurgtechnieken)

- Ryote Jjme (verwurgten met beide handen)
- Sankaku Jjme (verwurgten in driehoek)
- Sode guruma jime (verwurgten door draaien met de mouwen)
- Tsukkomi Jjme (drukkend verwurgten)
- Twee variante vormen van de verwurgingen van 3de en 2de kyu
- Eén toepassing op de verwurgingen van 3de en 2de kyu

2.D. Kansetsu Waza (gewrichtscontroletechnieken)

- Ude hishigi sankaku jime (arm klemmen met driehoek controle)
- Ude hishigi te gatame (arm klemmen met hand controle)
- Ude hishigi ashi gatame (arm klemmen met been controle)
- Twee variante vormen van de armklemmen van 3de en 2de kyu
- Eén toepassing op de armklemmen van 3de en 2de kyu

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

3.A. Nage Waza (werpechniek)

- Soto makikomi
- tsurikomi goshi
- o guruma
- Hane goshi
- Sumi gaeshi

3.B. Renraku waza (combinatietechniek)

- Twee combinatie worp naar worp, na reactie van Uke op de worpen van 6de tot 2de kyu
- Twee combinatie worp naar houdgreep op de worpen van 6de tot 2de kyu

3.C. Kaeshi Waza (overnametechniek)

- Tegenaanval op de worpen van 6de tot 2de kyu

4. Nage No Kata

- 3de reeks

5. Terminologie.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Kami (bovenop)• Koshi, Goshi (heup)• Kuzushi (evenwichtsverstoring)• Nage No Kata (werpen naar vorm)• Otoshi (laten vallen) | <ul style="list-style-type: none">• Shiai (competitie)• Shiho (4-punten)• Tai Sabaki (draaiende beweging van het lichaam)• Tate (verticaal, in de lengte)• Waza (techniek, kunst) |
|---|---|