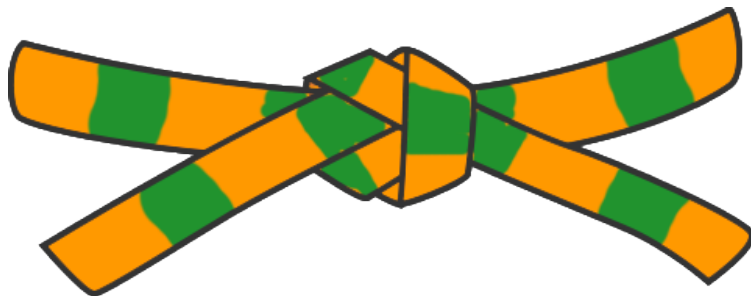




Examenleerstof 4de kyu bis- oranje/groene gordel



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Zempo kaiten over partner

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreeptechniek)

- Een variante vormen van de houdgrepen van 6de kyu
- Linkse uitvoering houdgrepen 6de kyu

2.B. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

- Drie omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori zijwaarts
- Drie omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori voorwaarts of bovenop Uke
- Twee ingangen: Uke op de rug, Tori aan de benen
- Twee verdedigingen: Tori op de rug, Uke aan de benen

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

- De ashi harai
- Tai otoshi
- Tsuru goshi

3.A. Renraku waza (combinatietechniek)

- Eén combinatie worp naar worp, na reactie van Uke op de worpen van 6de en 5de kyu
- Eén combinatie worp naar houdgreep op de worpen van 6de en 5de kyu

4. Terminologie.

- Hantei (oordeel)
- Hikiwake (gelijk)
- Osae Komi (houdgreep)
- Sono Mama (beweeg niet meer)
- Uchi Komi (herhaald inkomen)