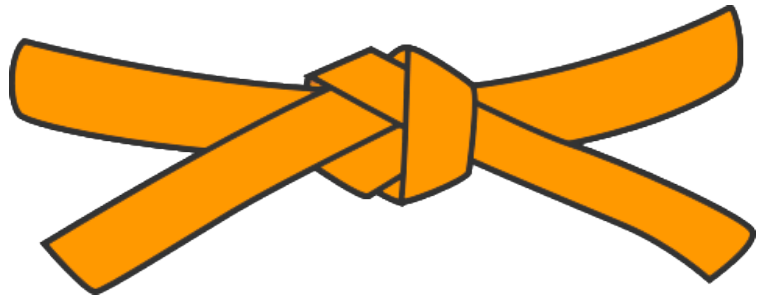




Examenleerstof

4de kyu - oranje gordel



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Ushiro ukemi met partner
- Yoko ukemi met partner

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreepstechniek)

- Kata gatame
- Kuzure kami shiho gatame
- Ushiro gesa gatame
- Bevrijding houdgrepen 5de kyu

2.B. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

- Twee omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori zijwaarts
- Twee omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori voorwaarts
- Eén ingang: Uke op de rug, Tori aan de benen
- Eén verdediging: Tori op de rug, Uke aan de benen

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

3.A. Nage Waza (werpechniek)

- Harai goshi
- Ko soto gari
- Ko uchi gari
- O soto otoshi
- O uchi gari

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.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Gesa, Kesa (flank, zijde)• Ippon (één punt, één zijde)• Katame, Gatame (houden, controleren)• Kuzure (variatie)• Randori (vrij oefenen) | <ul style="list-style-type: none">• Soto (buitenwaarts)• Toketa (verbroken)• Uchi (binnenwaarts)• Waza Ari (bijna punt)• Za Zen (meditatiezit) |
|---|--|

5. Diversen

- kledij correct kunnen aandoen & knopen van de gordel