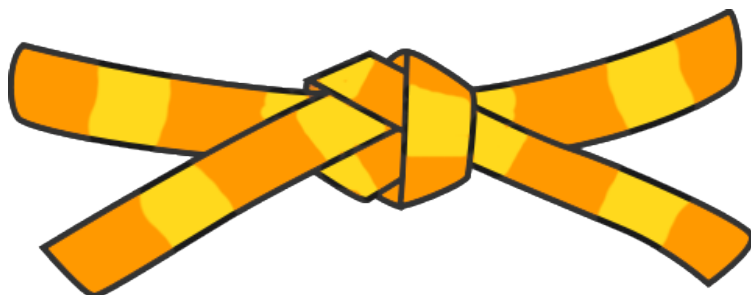




Examenleerstof 5de kyu bis - geel-oranje gordel



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Ushiro ukemi met partner

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreeptechniek)

- Kata gatame
- Kuzure kami shiho gatame

2.B. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

- 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)

- Ko soto gari
- Ko uchi gari
- Seoi nage (met twee handen over de rug werpen)

3.A. Renraku waza (combinatietechniek)

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

4. Terminologie.

- Ippon (één punt, één zijde)
 - Randori (vrij oefenen)
 - Soto (buitenwaarts)
 - Uchi (binnenwaarts)
 - Waza Ari (bijna punt)
-