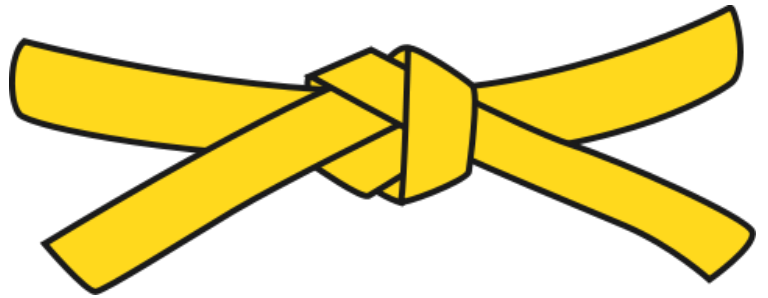




Examenleerstof 5de kyu - gele gordel



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Ushiro ukemi in verplaatsing
- Yoko ukemi hidari (links) en Migi (rechts)
- Zempo kaiten in verplaatsing (minimum 3 stappen)

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreepstechniek)

- Gesa gatame
- Makura gesa Gatame
- Kuzure kami shiho gatame
- Bevrijding houdgrepen 6de 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

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

- Hiza guruma (knierad)
- Ippon seoi nage (één punt over de rug werpen)
- O uchi gari
- O goshi (grote heupworp)

4. Terminologie.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hidari (links)• Ko (klein)• Migi (rechts)• O (groot)• Obi (gordel) | <ul style="list-style-type: none">• Rei (groet)• Soremade (einde)• Tori (hij die uitvoert)• Uke (hij die ondergaat)• Ukemi (valbreken) |
|--|--|