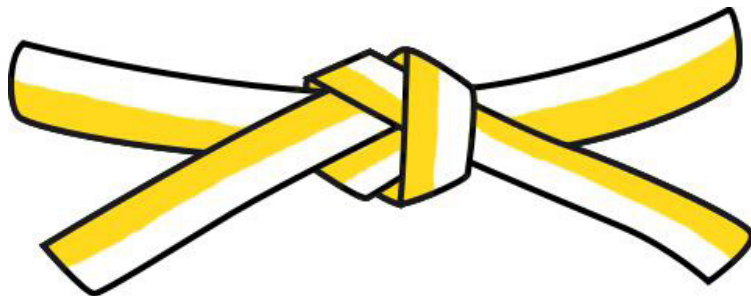




Examenleerstof 6de kyu - wit/gele gordel



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Ushiro ukemi (achterwaartse val)
- Yoko ukemi (zijwaartse val)
- Zempo kaiten (wentelen om de as, voorwaartse rol)

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreepstechniek)

- Kuzure gesa gatame (variatie flank houden)
- Kami shiho gatame (boven op 4-punthouden)
- Yoko shiho gatame (zijwaarts 4-punthouden)

2.B. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

- Eén omkeertechniek: Uke op 4-punten, Tori zijwaarts
- Eén omkeertechniek: Uke op 4-punten, Tori voorwaarts

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

- Koshi guruma (heuprad)
- O soto gari (grote buitenwaartse maai)
- Uki goshi (vlottende heupworp)

4. Terminologie.

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Dojo (meditatiezaal)• Hajime (beginnen)• Judogi (judokledij ≠ kimono)• Kumi Kata (manier van vastnemen)• Matte (stoppen) | <ul style="list-style-type: none">• Ne (op de grond, liggend)• Tachi (rechtstaand)• Tatami (tapijt, judomat)• Ushiro (achterwaarts)• Yoko (zijwaarts) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|