



5^e kyu (gele band)



Oefenkaart

Om de betreffende gradatie te behalen moeten onderstaande technieken op het examen als voldoende worden beoordeeld.

Ukemi-waza

- Vanuit aanschuifpas, migi en hidari zijwaarts vallen
- Voorwaarts en achterwaarts rollen

Ne-waza

Osae-waza

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame

Op bovenstaande technieken 1 variatie en 1 bevrijding

Kansetsu-waza (11+)

- Ude-garami
- Ude-hishigi-juji-gatame

Shime-waza (11+)

- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime

Situationeel ne-waza

- Iedere positie min. 2 controle technieken maken
- Uke zit op ellebogen en knieën

Nage-waza

- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ippon-seoi-nage
- Koshi-guruma
- O-goshi

Optioneel

- *De-ashi-barai*
- *O-soto-gari*

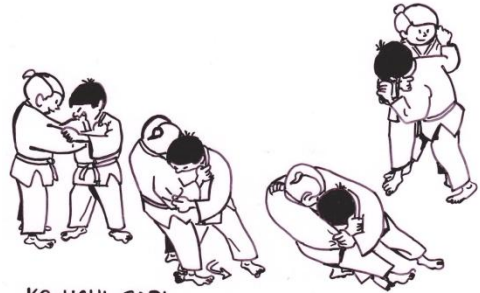
Yaku-soku-geiko

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren

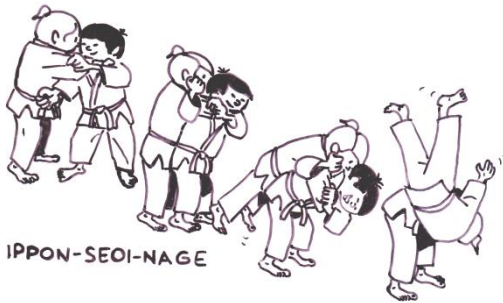
Nage-waza



O-UCHI-GARI



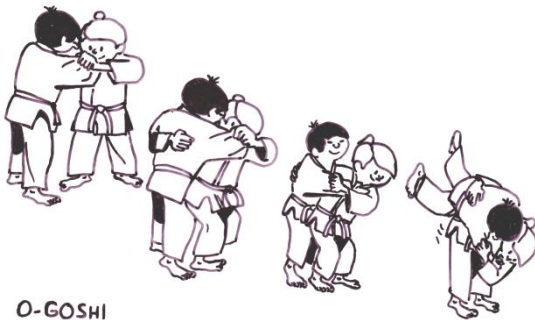
KO-UCHI-GARI



IPPON-SEOI-NAGE

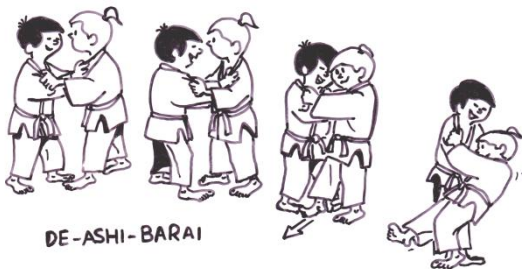


KOSHI-GURUMA



O-GOSHI

Optioneel



DE-ASHI-BARAI



O-SOTO-GARI