



Exameneisen

5e kyu (geel/kiiro-obi)

UKEMI-WAZA = valbreektechnieken

- mae mawari ukemi (hidari en migi) = voorwaartse judorol (links en rechts)
- ushiro ukemi = achterwaartse val
- yoko ukemi (hidari en migi) = zijwaartse val (links en rechts) met partner



NAGE-WAZA = werptechnieken (vanuit beweging in twee richtingen links + rechts).

Koshi-waza = heuptechnieken

- o-goshi = grote heupworp
- koshi-garuma = heupwiel



Kata-waza = schoudertechnieken

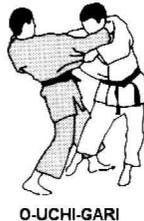
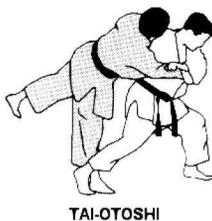
- ippon-seoi-nage = over één punt van de rug werpen
- morote-seoi-nage = met twee handen over de rug werpen

Te-waza = handtechnieken

- tai-otoshi = lichaam neervallen

Ashi-waza = beentechnieken

- o-uchi-gari = grote binnenwaartse maai
- ko-uchi-gari = kleine binnenwaartse maai



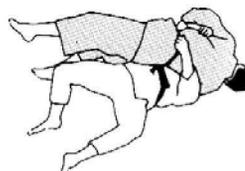
Geashi-waza = overnametechnieken

- Voorwaartse worp overnemen met ko-soto-gake = kleine buitenwaartse haak

KATAME-WAZA = controletechnieken

Osae-waza = houdgreepstechnieken

- kesa-gatame = revercontrole
- kata-gatame = schoudercontrole
- yoko-shiho-gatame = zijwaarts vier-punten-controle
- tate-shiho-gatame = verticaal vier-punten-controle
- kami-shiho-gatame = bovenlichaam vier-punten-controle
- Vanuit elke houdgreep een bevrijdingstechniek.



Ude kantsetsu-waza* = armklemstechnieken

- ude-hishigi-juji-gatame = arm gestrekt gekruist controle
- ude-garami = arm verdraaien