

exameneisen 1e kyu

tachi waza

op: muna dori men uchi
ikkyo
nikyo
sankyo
koshi nage

op: jodan tsuki
yonkyo
irimi nage
shiho nage
soto kaiten nage
koshi nage
ushiro kiri otoshi

ushiro waza

op: ryote dori
yonkyo
koshi nage
kokyu nage

op: katate dori kubi shime
nikyo
sankyo

op: eri dori
nikyo
sankyo
irimi nage

hanmi handachi waza

op: katate dori
ikkyo
shiho nage
uchi kaiten nage

op: ryote dori
shiho nage

suwari waza

op: ryo kata dori
sankyo
yonkyo

op: katate dori men uchi
irimi nage
kote gaeshi
kokyu nage

opmerking: indien mogelijk alle technieken uitvoeren in omote waza en ura waza

tevens alle eisen van de 6e, 5e, 4e, 3e en 2e kyu

exameneisen 2e kyu

tachi waza

op: yokomen uchi
nikyo
sankyo
yonkyo
gokyo
koshi nage

op: muna dori
ikkyo
uchi kaiten sankyo
shiho nage

op: kata dori men uchi
irimi nage
shiho nage
kote gaeshi
koshi nage

op: jodan tsuki
nikyo
sankyo

op: mae geri
irimi nage

ushiro waza

op: eri dori
ikkyo

op: ryo kata dori
ikkyo
nikyo
sankyo
irimi nage
kote gaeshi

op: ryo hiji dori
irimi nage
kote gaeshi

op: katate dori kubi shime
ikkyo

suwari waza

op: shomen uchi
yonkyo
soto kaiten nage

op: ryo kata dori
ikkyo

op: chudan tsuki
kote gaeshi

op: jodan tsuki
ikkyo

opmerking: indien mogelijk alle technieken in omote waza en ura waza uitvoeren.

tevens alle eisen van de 6e, 5e, 4e en 3e kyu

exameneisen 3e kyu

tachi waza

op: shomen uchi
yonkyo

op: yokomen uchi
ikkyo
uchi kaiten sankyo

op: chudan tsuki
soto kaiten nage
uchi kaiten sankyo

op: jodan tsuki
shiho nage
kote gaeshi

op: katate dori
sankyo
yonkyo
uchi kaiten nage

op: katate ryote dori
ikkyo
nikyo

op: ryote dori
irimi nage
kote gaeshi
kokyu nage

op: shomen uchi
yonkyo

ushiro waza

op: ryote dori
ikkyo
irimi nage
shiho nage
hiji kime osae

suwari waza

op: shomen uchi
sankyo
irimi nage
kote gaeshi

op: kata dori
sankyo

opmerking: indien mogelijk alle technieken in omote waza en ura waza uitvoeren.

tevens alle eisen van de 6e, 5e en 4e kyu

exameneisen 4e kyu

tachi waza

op: shomen uchi
sankyo
uchi kaiten sankyo

op: yokomen uchi
irimi nage
kote gaeshi
shiho nage
tenchi nage
ude kime nage

op: chudan tsuki
ude kime nage
hiji kime osae

op: jodan tsuki
ikkyo

op: ryote dori
ikkyo
shiho nage
tenchi nage
ude kime nage

op: katate dori
nikyo

op: katate ryote dori
kote gaeshi

suwari waza

op: shomen uchi
nikyo

op: kata dori
nikyo

op: ryote dori
kokyu ho

(opmerking: indien mogelijk alle technieken in omote waza en ura waza uitvoeren.)

tevens alle eisen van de 6e en 5e kyu

exameneisen 5e kyu

tachi waza

op: shomen uchi
ikkyo
nikyo
kote gaeshi

op: chudan tsuki
irimi nage
kote gaeshi

op: katate dori
ikkyo
shiho nage
tenchi nage
ude kime nage
kokyu nage

suwari waza

op: shomen uchi
ikkyo

op: kata dori
ikkyo

opmerking: indien mogelijk alle technieken uitvoeren in omote waza en ura waza.

tevens alle eisen van de 6e kyu

exameneisen 6e kyu

tachi waza

op: ai hanmi katate dori

ikkyo

sankyo

irimi nage

kote gaeshi

shiho nage

uchi kaiten nage

op: shomen uchi

irimi nage

opmerking: indien mogelijk alle technieken in omote waza en ura waza uitvoeren.

ukemi waza- technieken van het valbreken

shikko- verplaatsen op de knieën

tai sabaki- draaiend wegstappen

so tai dosa- bevrijden vanuit de aanval katate dori door handdraaien en polsdraaien

dojo-etiquette