

## EXAMENSTOF

### 1. TACHI-WAZA

DE-ASHI-BARAI	KO-SOTO-GARI	KO-SOTO-GAKE
HIZA-GURUMA	KO-UCHI-GARI	O- / KO-TSURI GOSHI
O-GOSHI	KOSHI-GURUMA	YOKO-OTOSHI
UKI-GOSHI	TAI-OTOSHI	ASHI-GURUMA
O-SOTO-GARI	TSURI-KOMI-GOSHI	HANE-GOSHI
IPPON / MOROTE / ERI-SEOI-NAGE	UCHI-MATE	TOMOE-NAGE
O-UCHI-GARI	OKURI-ASHI-BARAI	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	HARAI-GOSHI	KATA-GURUMA

Alle worpen links en rechts en in beweging. 5 combinaties en overnames van worpen naar keuze.

### 2. NE-WAZA

#### 2.1. osae-komi-waza (houdgrepen + 2 variaties + bevrijding)

(HON-)KESA-GATAME		
KUZURE-KESA-GATAME	MAKURA-KESA-GATAME	USHIRO-KESA-GATAME
KATA-GATAME		
KAMI-SHIHO-GATAME		
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME		
YOKO-SHIHO-GATAME		
TATE-SHIHO-GATAME		

#### 2.2. yaku-soku-geiko (alle houdgrepen)

#### 2.3. Inkomen, verdedigen, omkeren,..

- 6 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
- 5 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
- 5 manieren inkomen op de grond
- 5 manieren verdedigen op de grond

### 3. SHIME-WAZA (verwurgingen, vanaf 13 jaar, 1 variatie)

NAMI-JUJI-JIME	KATATE-JIME
GYAKU-JUJI-JIME	RYOTE-JIME
KATA-JUJI-JIME	SODE-GURUMA-JIME
HADAKA-JIME	TSUKOMI-JIME
OKURI-ERI-JIME	SANKAKU-JIME
KATAHA-JIME	DO-JIME (verboden handeling)

### 4. KANSETSU-WAZA (klemmen, vanaf 13 jaar, 1 variatie)

UDE-GARAMI	UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	UDE-HISHIGI-TE-GATAME
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME	UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME	ASHI-GARAMI (enkel in katame no kata toegelaten)

### 5. KATA

NAGE-NO KATA (1<sup>ste</sup> serie) TE-WAZA (handtechnieken) : UKE-OTOSHI, IPPON-SEOI-NAGE, KATA-GURUMA  
 NAGE-NO KATA (2de serie) KOSHI-WAZA (handtechnieken) : UKI-GOSHI, TSURI-KOMI-GOSHI, HARAI-GOSHI

### 6. UKEMI (met en zonder partner, links en rechts)

USHIRO-UKEMI, YOKO-UKEMI, ZENPO-KAITEN, MAE-UKEMI

### 7. ALGEMEEN

OBI op de juiste manier knopen, juiste manier om te gaan zitten en rechtstaan

X

RYOTE-JIME

# SODE-GURUMA-JIME



variatie 1



variatie 2



# TSUKOMI-JIME



variatie 1



variatie 2



variatie 3



## SANKAKU-JIME



### variatie 1

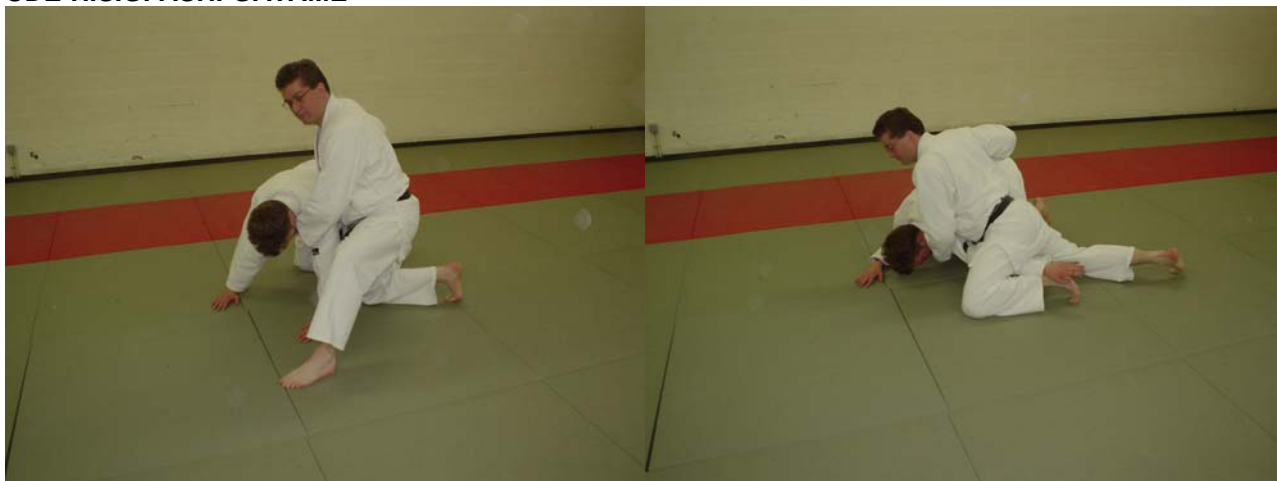


### variatie 2





UDE-HISIGI-ASHI-GATAME



variatie 1

variatie 2



variatie 3





## UDE-HISIGI-TE-GATAME



### variatie 1



### variatie 2



# UDE-HISIGI-SANKAKU-GATAME



variatie 1



variatie 2



**ASHI-GARAMI (enkel in katame no kata toegelaten)**





**JUJI-GATAME inkomen 2**



**JUJI-GATAME inkomen 3**





#### JUJI-GATAME inkomen 4





**JUJI-GATAME inkomen 5**

