

Examen 1e Kyu (bruine band)

Naam kandidaat	
----------------	--

Ukemi-Waza	Valbreken	Voldoende	Onvoldoende
	Uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen		
	Voorwaarts en achterwaarts rollen		
	Huppen, migi en hidari zijwaarts vallen		
	Voorwaarts en achterwaarts over Uke rollen		
	Huppen en Tori maakt barai		
	Steunval op / via Uke		
	Achterwaarts over Uke vallen		
	Losse zijwaartse val		

Opmerkingen:

Nage-Waza	Werptechnieken	Voldoende	Onvoldoende
Been	O-soto-gari	In beweging migi en hidari Minimaal 2 worpen per categorie	
	De-ashi- barai		
	Okuri-ashi-barai		
	Hiza-guruma		
	O-uchi-gari		
	O-uchi-barai		
	Ko-uchi-gari		
Heup	O-goshi		
	Koshi-guruma		
	Tsurikomi-goshi		
	Harai-goshi		
	Uchi-mata		
Sch.	Ippon-Seoi-nage		
	Morote-seoi-nage		
Arm	Tai-otoshi		
Offer	Tomoe-nage (12+)		
	Tani-otoshi (12+)		
	Yoko-tomoe-nage (12+)		
	Sumi-gaeshi (12+)		

Opmerkingen:

Renraku-waza	Combinaties	Voldoende	Onvoldoende
3x naar keuze			

Opmerkingen:

Kaeshi-waza	Overname	Voldoende	Onvoldoende
3x naar keuze			

Opmerkingen:

Hikkomi-waza	Alternatieve werp techniek	Voldoende	Onvoldoende
1x naar keuze			

Opmerkingen:

Osea-waza	Houdgrepen	Voldoende	Onvoldoende
Kesa-gatame	Naar de grond d.m.v. een worp en volgen met een controletechniek.		
Yoko-shiho-gatame			
Kami-shiho-gatame	Maak op één van deze technieken één variatie en één bevrijding.		
Tate-shiho-gatame			

Opmerkingen:

Situatieel Ne-waza		Voldoende	Onvoldoende
Pos. 1 (2x)	Uke ligt op de rug, Tori zit tussen de knieën van Uke		
Pos. 2 (2x)	Tori ligt op de rug, met Uke tussen de knieën van Tori		
Pos. 3 (2x)	Uke zit op ellebogen en knieën. Één voor en één naast Uke		
Pos. 4 (2x)	Tori zit op ellebogen en knieën en Tori valt aan		
Pos. 5 (2x)	Uke ligt op de Buik		

Opmerkingen:

Shime-Waza 12+	Verwurgingen	Voldoende	Onvoldoende
Kata-juji-jime			
Nami-juji-jime			
Hadaka-jime			
Okuri-eri-jime			
Gyaku-juji-jime			
Morote-jime			
Sankaku-jime			
Kata-ha-jime			

Opmerkingen:

Kansetsu-Waza 16+	Armklemmen	Voldoende	Onvoldoende
Ude-hishigi-juji-gatame			
Ude-garami			
Ude-gatame			
Hiza-gatame			
Waki-gatame			

Opmerkingen:

1° en 2° Serie NAGE-NO-KATA; zie apart beoordelingsformulier

Totaal Oordeel	
-----------------------	--