

GEEL>>GEEL/ORANJE		
minimum leeftijd	7 jaar worden (° jaar x-7)	
VALTECHNIEKEN		
Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Mae ukemi	voorwaartse val	N demo
Zempo kaiten	voorwaartse rol	N demo Li + Re
ALGEMENE KENNIS		
Kuzushi	Uit evenwicht brengen van de partner	N demo in beweging (alle windstreken)
WOORDENSCHAT		
Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Osae komi	Houdgreep	N Jap > Ned, Ned > Jap
Toketa	Houdgreep >> controle verbroken	N Jap > Ned, Ned > Jap
Sono mama	Onbeweeglijk blijven liggen	N Jap > Ned, Ned > Jap
Yoshi	Hernemen	N Jap > Ned, Ned > Jap
Kuzushi	Uit evenwicht brengen van de partner	N Jap > Ned, Ned > Jap
Tsukuri	Voorbereiding van de worp	N Jap > Ned, Ned > Jap
Kake	Uitvoering van de worp	N Jap > Ned, Ned > Jap
Randori	Oefengevecht	N Jap > Ned, Ned > Jap
NAGE WAZA		
Japans woord	vertaling	Hoe examineren?
Ippon-seoi-nage	één punt schouderworp	N demo vanuit stand
O-uchi-gari	Grote binnenwaartse maai	N demo vanuit stand
Uki-goshi	Draaiende heup	N demo vanuit stand
Koshi-guruma	Heupwiel	N demo vanuit stand
NEWAZA		
Houdgrepen		
Japans woord	vertaling	Hoe examineren?
Kuzure-kami-shiho-gatame	Gevarieerd boven in vierpuntensteun controle houden	N demo
Kesa-gatame	Met zijde controle houden	N demo
Kuzure-kesa-gatame	Gevarieerd met de zijde controle houden	N demo
Ushiro-kesa-gatame	Achterwaarts met zijde controle houden	N demo

GEEL(/ORANJE)>>ORANJE (= 4e Kyu)

minimum leeftijd 8 jaar worden (° jaar x-8)

VALTECHNIEKEN

Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Ushiro ukemi	achterwaartse val	V demo -- in beweging
Yoko ukemi	Zijwaartse val	V demo Li + Re -- in beweging
mae ukemi	voorwaartse val	N demo
zempo kaiten	voorwaartse rol	N demo Li + Re

ALGEMENE KENNIS

Kuzushi Uit evenwicht brengen van de partner N demo in beweging (alle windstreken)

WOORDENSCHAT

Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Osae komi	Houdgreep	N Jap > Ned, Ned > Jap
Toketa	Houdgreep >> controle verbroken	N Jap > Ned, Ned > Jap
Sono mama	Onbeweeglijk blijven liggen	N Jap > Ned, Ned > Jap
Yoshi	Hernemen	N Jap > Ned, Ned > Jap
Kuzushi	Uit evenwicht brengen van de partner	N Jap > Ned, Ned > Jap
Tsukuri	Voorbereiding van de worp	N Jap > Ned, Ned > Jap
Kake	Uitvoering van de worp	N Jap > Ned, Ned > Jap
Randori	Oefengevecht	N Jap > Ned, Ned > Jap

NAGE WAZA

Japans woord	vertaling	Hoe examineren?
Seoi-nage	Schouderworp met buig en strek van de benen	V demo in beweging
O-soto-gari	Grote buitenwaarte maai	V demo in beweging
O-goshi	Grote heup	V demo in beweging
Ippon-seoi-nage	één punt schouderworp	N demo vanuit stand
O-uchi-gari	Grote binnenwaartse maai	N demo vanuit stand
Uki-goshi	Draaiende heup	N demo vanuit stand
Koshi-guruma	Heupwiel	N demo vanuit stand

NEWAZA**Houdgrepen**

Japans woord	vertaling	Hoe examineren?
Kami-Shiho-Gatame	Boven in vierpuntensteun controle houden	Houdgreep >> uke probeert te ontsnappen V
Yoko-shiho-gatame	Zijwaarts in vierpuntensteun controle houden	Houdgreep >> uke probeert te ontsnappen V
Tate-shiho-gatame	Recht in vierpuntensteun controle houden	Houdgreep >> uke probeert te ontsnappen V
Kuzure-kami-shiho-gatame	Gevarieerd boven in vierpuntensteun controle houden	N demo
Kesa-gatame	Met zijde controle houden	N demo
Kuzure-kesa-gatame	Gevarieerd met de zijde controle houden	N demo
Ushiro-kesa-gatame	Achterwaarts met zijde controle houden	N dem

Aanval en verdediging

Situatie	Aanval/verdediging	Hoe examineren?
Uke in vierpuntensteun	aanval	N demo
Uke in ruglig	aanval	N demo
Tori in vierpuntensteun	verdediging	N demo
Tori in ruglig	verdediging	N demo