

Witte gordel 6é Kyu

TACHI WAZA: (rechtstaande technieken)

Aihanmi katate dori: Irimi nage omote/ura
Ikkyo omote/ura
Shiho nage omote/ura
Kotegaishi
Uchi kaiten nage
Sankyo omote/ura

Shomen uchi: Irimi nage

UKEMI WAZA: (Roloefeningen)

SHIKKO: (kniewandelen)

TAI SABAKI: (verplaatsingen)

Datum:

Naam & graad afnemer test:

Paraaf:

Gele gordel 5e Kyu

TACHI WAZA: (rechtstaande technieken)

Shomen uchi: Ikkyo omote/ura
Nikyo omote/ura
Kotegaeshi

Chudan tsuki: Irimi nage omote/ura
Kotegaeshi omote/ura

Katate dori: Shiho nage omote/ura
Ikkyo omote/ura
Ude kime nage omote/ura
Tenchi nage
Kokyu nage

SUWARI WAZA: (technieken op de knieën)

Shomen uchi: Ikkyo omote/ura
katadori ikkyo omote/ura

Datum:

Naam & graad afnemer test:

Paraaf:

Oranje Gordel 4e Kyu

TACHI WAZA: (rechtstaande technieken)

Shomen uchi:	Sankyo omote en ura Uchi kaiten sankyo
Yokomen uchi:	Shiho nage omote en ura Irimi nage omote en ura Tenchi nage Kotegaeshi Ude kime nage
Chudan tsuki:	Udekime nage Hiji kime osae
Jodan tsuki:	Ikkyo omote en ura
Katatedori:	Nikyo omote en ura
Morote dori:	Kotegaeshi
Ryote dori:	Shiho nage omote en ura Tenchi nage Ude kime nage Ikkyo omote en ura

vervolg op volgende pagina

SUWARI WAZA: (technieken op de knieën)

Shomen uchi:	Nikyo omote en ura
Kata dori:	Nikyo omote en ura
ryote dori:	Kokyu ho

Datum:

Naam & graad afnemer test:

Paraaf:

Groene gordel 3e Kyu

TACHI WAZA: (rechtstaande technieken)

Shomen uchi:	Yonkyo omote/ura Gokyo
Yokomen uchi:	Ikkyo omote/ura uchi kaiten sankyo
Chudan tsuki:	Soto kaiten nage Uchi kaiten sankyo
Jodan tsuki:	Shiho nage Kotegaeshi
Katate dori:	Uchi kaiten nage Sankyo omote/ura Yonkyo omote/ura
Morote dori:	Ikkyo omote/ura Nikkyo omote/ura
Ryote dori:	Irimi nage Kotegaeshi Kokyu nage

USHIRO WAZA (aanval rugzijde)

Ryote dori:	Ikkyo Hiji kime osae Shiho nage Kotegaishi Irimi nage
-------------	---

SUWARI WAZA: (technieken op de knieën)

Shomen uchi:	Irimi nage Kotegaeshi Sankyo
Kata dori:	Sankyo

Datum:

Naam & graad afnemer test:

Paraaf:

vervolg op volgende pagina

Blauwe Gordel 2e Kyu

TACHI WAZA: (rechtstaande technieken)

Yokomen uchi: Nikyo omote/ura
Sankyo
Yonkyo
Gokyo
Goshi nage

Muna dori: Ikkyo
Shiho nage
Uchi kaiten sankyo

Kata dori menuchi: Shiho nage
Kotegaeshi
Iriminage
Koshi nage
Ikkyo

Jodan tsuki: Nikyo
Sankyo

Mae geri: Irimi nage

vervolg op volgende pagina

USHIRO WAZA (aanval rugzijde)

Eri dori: Ikkyo

Ryo kata dori: Ikkyo
Nikkyo
Sankyo
Iriminage
Kotegaishi

Ryo hiji dori: Kotegaeshi
Irimi nage

Katate dori kubishime: Ikkyo

SUWARI WAZA: (technieken op de knieën)

Shomen uchi: Yonkyo
Soto kaiten nage

Ryokata dori: Ikkyo

Chudan tsuki: Kotegaeshi

Jodan tsuki: Ikkyo

Datum:

Naam & graad afnemer test:

Paraaf:

Bruine gordel 1e Kyu

TACHI WAZA: (rechtstaande technieken)

Munadori menuchi: Ikkyo
Nikkyo
Goshi nage
Sankyo

Jodan tsuki: Yonkyo
Goshi nage
Iriminage
Shiho nage
Soto kaiten nage
Ushiro kiri otoschi

SUWARI WAZA: (technieken op de knieën)

Ryo kata dori: Sankyo
Yonkyo
kata dori menuchi: Irimi nage
koyu nage

USHIRO WAZA (aanval rugzijde)

Ryote dori: Yonkyo
Kokyu nage
Koshi nage

vervolg op volgende pagina

USHIRO WAZA (aanval rugzijde)

Kata dori kubishime: Sankyo
Nikyo

Eri dori: Nikyo
Sankyo
Iriminage

HANMI HANDACHI WAZA:

(1 zittend "za ho", 1 rechtstaand "tachi")

Katate dori: Shiho nage omote/ura
Uchi kaiten nage
Ikkyo

Ryote dori: Shiho nage

Datum:

Naam & graad afnemer test:

Paraaf:

BOKKEN

Suburi

Tachi tai tachi

Tachi dori

JO

Suburi

Jo tai jo

Jo dori

Jo nage

SANNINGAKE (3 aanvallers) taninzu-gake(meerdere aanvallers)

Ongewapend

bokken-jo-tanto