



## EXAMENLEERSTOF voor 4de KYU

1) Examenleerstof 5de Kyu

### 2) WERPTECHNIEKEN "NAGE-WAZA"

0-Uchi-Gari



Ko-Uchi-Gari



Ko-Soto-Gari



O-Goshi



Koshi-Guruma



Ippon-Seoi-Nage



### 3) CONTROLE TECHNIEKEN "KATAME-WAZA"

Kami-Shiho-Gatame



Kuzure-Kami-Shoho-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

