



EXAMENLEERSTOF voor 1ste KYU

- 1) Examenleerstof 5de Kyu
- 2) Examenleerstof 4de Kyu
- 3) Examenleerstof 3de Kyu
- 4) Examenleerstof 2de Kyu

5) WERPTECHNIEKEN "NAGE-WAZA"

Yoko-Otoshi



Hane-Maki-Komi



Utsuri-Goshi



O-Guruma



Soto-Maki-Komi



Ushiro-Goshi



- 6) Controle Technieken "KATAME-WAZA" + 1 variatie of toepassing
- 7) Wurgingstechnieken "SHIME-WAZA" + 1 variatie of toepassing
- 8) Armklemtechnieken "KANSETSU-WAZA" + 1 variatie of toepassing
- 9) **NAGE-NO-KATA:** Te-Waza / Koshi-Waza / Ashi-Waza
- 10) 2 combinatis + 2 overnames