

EXAMENLEERSTOF voor 2de KYU

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

4) WERPTECHNIEKEN "NAGE-WAZA"

Ko-Soto-Gake



Ashi-Guruma



Hane-Goshi



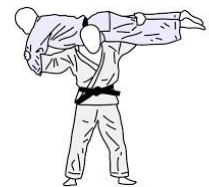
Hara-Tsuri-Komi-Ashi



Tomoe-Nage



Kata-Guruma



5) WURGTECHNIEKEN "SHIME-WAZA"

Hadaka-Jime



Kataha-Jime



Katate-Jime



Ryote-Jime



Tsukomi-Jime



Sankaku-Jime



Sode-Guruma-Jime



6) ARMKLEMTECHNIEKEN "KANSETSU-WAZA"

Waki-Gatame



Hara-Gatame



Ashi-Gatame



Te-Gatame



Sankaku-Gatame

