



Exameneisen voor de Bruine Band 1^e Kyu

Ukemi

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Voorwaarts | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Achterwaarts met doorrollen en de 3 ^e keer liggen blijven | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Zijwaarts met liggen blijven | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Zijwaarts met doorrollen | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Massief | |
| <input type="checkbox"/> Vrije val | |

Tachi waza + de 8 worpen van de Geel + Oranje + Groen band + Blauwe band

- O soto guruma
- Uki waza
- Yoko wakare
- Yoko guruma
- Ushiro goshi
- Ura nage
- Sumi otoshi
- Yoko gake

Kombinaties	Overnames	Passeertechnieken	Hikomi	Kumi-kata	Yakusokugeiko
10x	10x	5x	3x	4x	ja

Ne waza

Houdgrepen

- | | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Kesa gatame | + 5 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Kata gatame | + 5 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Kami shiho gatame | + 5 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Yoko shiho gatame | + 5 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Tate shiho gatame | + 5 kuzure's |

Armklemmen

- Juji gatame
- Ude garami
- Ude gatame
- Hiza gatame
- Waki gatame
- Hara gatame

Verwurgingen Sankaku's

- | | |
|-----------------|----|
| Kata juji jime | 3x |
| Nami juji jime | |
| Gyaku juji jime | |
| Hadaka jime | |
| Okuri eri jime | |
| Kata ha jime | |
| Kata te jime | |
| Tsukomi jime | |
| More te jime | |

Kanteltechnieken

- 10 x een kanteltechniek in bokstand + buikligging

Situationeel Tachi waza	ja	Situationeel Ne waza	ja
--------------------------------	----	-----------------------------	----

Nage no kata	2 ^e serie
---------------------	----------------------

Eigen programma +/- 10 min	ja
-----------------------------------	----

Randori

- 1 min randori

Etiquette	ja
------------------	----

Alles links en rechts uitvoerbaar	ja
--	----