



Exameneisen voor de Oranje Band 4^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

- Ko soto gari
- Ko uchi gari
- Koshi guruma
- Tsuru komi goshi
- O kuri ashi barai
- Tai o toshi
- Harai goshi
- Uchi mata

Kombinaties	Overnames	Passeertechnieken	Hikomi	Kumi-kata	Yakusokugeiko
2x	2x	2x	nvt	1x	nvt

Ne waza

Houdgrepen	Armklemmen	Verwurgingen	Sankaku's
<input type="checkbox"/> Kesa gatame + 2 kuzure's	Juji gatame	Kata juji jime	nvt
<input type="checkbox"/> Kata gatame + 2 kuzure's	Ude garami	Nami juji jime	
<input type="checkbox"/> Kami shiho gatame + 2 kuzure's			
<input type="checkbox"/> Yoko shiho gatame + 2 kuzure's			
<input type="checkbox"/> Tate shiho gatame + 2 kuzure's			

Kanteltechnieken

- 4 x een kanteltechniek in bokstand + buikligging

Situationeel Tachi waza	nvt	Situationeel Ne waza	nvt
Nage no kata	nvt		
Eigen programma +/- 10 min	nvt		
Randori			
<input type="checkbox"/> 1 min randori	ja		
Etiquette	ja		
Alles links en rechts uitvoerbaar	ja		