



Exameneisen voor de Gele Band 5^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 ashi barai
- Sasae tsuri komi ashi
- Hiza guruma
- Uki goshi
- O soto gari
- O goshi
- O uchi gari
- Ipon seo nage

Kombinaties	Overnames	Passeertechnieken	Hikomi	Kumi-kata	Yakusokugeiko
nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt

Ne waza

Houdgrepen	Armklemmen	Verwurgingen	Sankaku's
<input type="checkbox"/> Kesa gatame <input type="checkbox"/> Kata gatame <input type="checkbox"/> Kami shiho gatame <input type="checkbox"/> Yoko shiho gatame <input type="checkbox"/> Tate shiho gatame	nvt	nvt	nvt

Kanteltechnieken

- 1 kanteltechniek in bokstand
- 1 kanteltechniek in buikligging

Randori

- 1 min randori

Situationeel Tachi waza	nvt	Situationeel Ne waza	nvt
Nage no kata	nvt		
Eigen programma +/- 10 min	nvt		
Etiquette	ja		
Alles links en rechts uitvoerbaar	nvt		