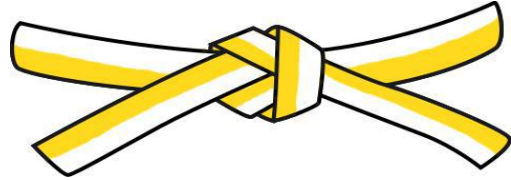




## Examenleerstof 6de kyu - wit/gele gordel



### 1. Ukemi waza

#### 1 A. Valbreken

*De valtechnieken correct kunnen demonstreren*

Ushiro Ukemi

Yoko Ukemi

### 2. Tachi waza

#### 2 A. Nage waza - werptechniek

*De worpen in verplaatsing uitvoeren*

Osoto gari

Uki goshi

### 3. Katame waza

#### 3 A. Osae komi waza

*Controletechniek*

Yoko-shiho-gatame

Kuzure-kesa-gatame

#### 3 B. Kogeki waza

*Aanval bij Uke in diverse posities*

Uke in vierpuntensteun, Tori vooraan - één manier

Uke in vierpuntensteun, Tori zijwaarts - één manier

### 4. Terminologie

#### 4 A. Betekenis van de termen kennen

*Nederlands --> Japans --> Nederlands*

Dojo (meditatiezaal)

Judogi (judokledij ≠ kimono)

Matte (stoppen)

Tori (hij die uitvoert)

Hajime (beginnen)

Kumi Kata (manier vastnemen)

Tatami (tapijt, judomat)

Uke (hij die ondergaat)