

Examen bruine band



O soto Gari



de ashi barai



okuri ashi barai



hiza garuma



O uchi gari



ko uchi gari



o uchi barai



O Goshi



heup wiel



eoi nage



obi goshi



tsuri komi goshi



harai goshi



morote sei nage



uchi mata



tai otoshi



tani otoshi



tomoe nage

11+



yoko tomoe nage



sumi gaeshi

11+

4 overnames en 4 combinaties van een worp



kesa Gatame



yoko shio gatame



kami shio gatame



tate shio gatame

Op 2 houdgrepen twee variaties en twee bevrijdingen



Tori rug
Uke tussen benen



Uke rug
Tori tussen benen



Tori bok
Ellebogen/Knieën



Uke buik
Tori boven

8 technieken situatie newaza

11 jaar en ouder



juji gatame



ude garami



ude gatame



hiza gatame



waki gatame



nami juji jime



kata juji jime



gyaku juji jime



hadake jime



morote jime



sankaku onder



sankaku achter



sankaku zijwaarts