



友和会

Yuwakai examen eisen

10^e kyu



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 11e KYU (Gele Band) PLUS:			
UKEMI (valbreken)			
TACHIWAZA (staand)	SOLO	MAE-UKEMI- KAITEN USHIRO-UKEMI- KAITEN	voorwaarts rollen achterwaarts rollen
STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)			
TACHIWAZA (staand)	SOLO	TAISABAKI IRIMI	lichaamsverplaatsing (ingaan)
ALGEMENE OEFENINGEN			
SUWARIWAZA (zittend)	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI (2 handen 2 polsen grijpen)	KOKYU-HO	ademhalingskracht oefening
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	SHIHONAGE OMOTE	4 hoeken -worp