



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 1^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 2^e KYU PLUS:			
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	alle aanvalsvormen	KOSHINAGE JIYU	verschillende heupworpen
TACHIWAZA SUWARIWAZA HANMIHANDACHI- WAZA	alle aanvalsvormen	JIYUWAZA	vrije techniek
TACHIWAZA	KATA-DORI (schouder pakken) MUNE-DORI (revers vastpakken) SODE-DORI (mouw vastpakken) MEN-TSUKI (stoot naar gezicht)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOSHINAGE IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – UR)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” heupworp ingaande worp pols uitdraai worp
TACHIWAZA	SHOMEN-UCHI UCHI-IRIMI-TENKAN (als IKKYO, onder de arm door en TENKAN)	KOKYUNAGE SHIHONAGE (OMOTE – URA) UDEGERAMINAGE	Ademhalingsworp 4 hoekenworp armkruis worp
HANMIHANDACHI- WAZA	USHIRO- RYOKATADORI	SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-NAGE UCHIKAITEN-KATA-KATAME	4 hoekenworp pols uitdraai worp raddraai worp binnen langs raddraai, schouderpin
SUWARIWAZA	TSUKI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) KAITENNAGE	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” pols uitdraai worp raddraai worp