



# 友和会

## YUWAKAI EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
<b>ALLE EXAMENEISEN VAN 3<sup>e</sup> KYU PLUS:</b>			
<b>BASIS TECHNIEKEN</b>			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI	JIYUWAZA KOSHINAGE UDEGARAMENAGE	vrije techniek heupworp armkruis worp
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI	JIYUWAZA KOSHINAGE UDEGARAMINAGE	vrije techniek heupworp armkruis worp
SUWARIWAZA	KATADORI MENUCHI	KOTEGAESHI	pols uitdraai worp
HANMIHANDACHI- WAZA	SHOMEN-UCHI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SUMIOTOSHI	1 <sup>e</sup> vorm, armpin 2 <sup>e</sup> vorm, pols indraaiing 3 <sup>e</sup> vorm, polsverdraaiing 4 <sup>e</sup> vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp hoekworp
HANMIHANDACHI- WAZA	YOKOMEN-UCHI	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) GOKYO (OMOTE – URA) ROKYO (UDEHISHIGE) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SOTOKAITEN-NAGE	1 <sup>e</sup> vorm, armpin 2 <sup>e</sup> vorm, pols indraaiing 3 <sup>e</sup> vorm, polsverdraaiing 4 <sup>e</sup> vorm, pols “pin down” 5 <sup>e</sup> vorm, tegen mes 6 <sup>e</sup> vorm, elleboogklem ingaande worp pols uitdraai worp raddraai worp buiten langs
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE MOCHI	JIYUWAZA	vrije techniek
TACHIWAZA  HANMIHANDACHI- WAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI)	JIYUWAZA  SHIHONAGE (OMOTE – URA)	vrije techniek  4 hoekenworp (opstaan bij ingaan)



# 友和会

## YUWAKAI EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHIWAZA	USHIRO- RYOKATATEDORI (achterlangs beide polsen pakken)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	1 <sup>e</sup> vorm, armpin 2 <sup>e</sup> vorm, pols indraaiing 3 <sup>e</sup> vorm, polsverdraaiing 4 <sup>e</sup> vorm, pols “pin down” 4 hoekenworp
	USHIRO- RYOKATADORI (achterlangs beide schouders pakken)	KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UDEGERAMINAGE KOKYUNAGE	pols uitdraai worp armkruis worp ademhalingsworp
	KATATEDORI USHIRO MUNEDAKISHIME (achterlangs arm en revers vastpakken - verwuring)		