



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 3^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN VAN 4^e KYU PLUS:			
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI	JIJUWAZA KOKYUNAGE, IRIMI KOKYUNAGE, TENKAN KOKYUNAGE, UCHIKAITEN KOKYUNAGE, SOKUMEN	vrije techniek ademhalingsworp, ingaan idem, uitdraaien idem, binnendoor idem, zijlings ingaan
HANMIHANDACHI- WAZA (uke staat, tori zit)	KATATEDORI GYAKUHANMI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp 4 hoekenworp
TACHIWAZA	KATADORI MENUCHI (schouder pakken, slag van boven)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOKYUNAGE	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp 4 hoekenworp ademhalingsworp
TACHIWAZA	SHOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA) KAITENNAGE (UCHI – SOTO) SUMIOTOSHI	5 ^e vorm, tegen mes 4 hoekenworp raddraai worp hoekworp
SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA) SOTO KAITENNAGE	5 ^e vorm, tegen mes raddraai worp, buiten langs
TACHIWAZA	YOKOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA)	5 ^e vorm, tegen mes ingaande worp pols uitdraai worp
SUWARIWAZA	YOKOMEN-UCHI	GOKYO (OMOTE – URA)	5 ^e vorm, tegen mes
TACHIWAZA	TSUKI	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) GOKYO (OMOTE – URA) ROKYO (UDEHISHIGE) KAITENNAGE (UCHI – SOTO)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” 5 ^e vorm, tegen mes 6 ^e vorm, elleboogklem raddraai worp



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 3^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA)	ingaand worp pols uitdraai worp
TACHIWAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI) (2 handen 1 pols grijpen)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) KAITENNAGE (UCHI – SOTO)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” pols uitdraai worp raddraai worp
TACHIWAZA	KATATEDORI USHIRO MUNEDAKISHIME (achterlangs arm en revers vastpakken - verwuring)	SHIHONAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA)	4 hoekenworp pols uitdraai worp