



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 4^e KYU



| STAND | AANVAL | TECHNIEK | VERKLARING |
|-------|--------|----------|------------|
|-------|--------|----------|------------|

| |
|---|
| ALLE EXAMENEISEN VAN 5^e KYU PLUS: |
|---|

| STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen) | | | |
|--|---|---|--|
| TACHIWAZA | YOKOMEN-UCHI SHOMEN-UCHI TSUKI (stap stoot) | TAISABAKI IRIMI, TENKAN “ “ IRIMI, TENKAN, UCHIRIMI “ “ IRIMI, TENKAN, UCHIRIMI | |

| BASIS TECHNIEKEN | | | |
|--|--|---|--|
| TACHIWAZA | KATATEDORI GYAKUHANMI | SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) TENCHINAGE SUMIOTOSHI | 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” ingaande worp pols uitdraai worp hemel – aarde worp hoekworp |
| TACHIWAZA | KATATEDORI AIHANMI | SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) SOTOKAITEN-NAGE SUMIOTOSHI | 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” raddraai worp buiten langs hoekworp |
| TACHIWAZA & SUWARIWAZA | KATA, MUNE en SODE-DORI | SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) | 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” |
| TACHIWAZA & SUWARIWAZA TACHIWAZA | SHOMEN-UCHI | SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-SANKYO | 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” pols uitdraai worp binnen langs, polsverdraaiing |
| TACHIWAZA & SUWARIWAZA TACHIWAZA | YOKOMEN-UCHI | IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) UDEKIMENAGE (JUJI-NAGE) | 1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” elleboogklem worp “tien worp” |
| TACHIWAZA | JODAN TSUKI (stap stoot, hoofd) CHUDAN TSUKI (stap stoot, middenrif) GEDAN TSUKI (stap stoot, neerwaarts) | IRIMINAGE (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SUMIOTOSHI UCHIKAITEN-SANKYO | ingaande worp (hand in nek) pols uitdraai worp hoekworp binnen langs, polsverdraaiing |
| TACHIWAZA | RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI | SANKYO (OMOTE – URA) YONKYO (OMOTE – URA) ROKYO (UDEHISHIGE) SHIHONAGE (OMOTE – URA) TENCHINAGE KOKYUNAGE | 3 ^e vorm, polsverdraaiing 4 ^e vorm, pols “pin down” 6 ^e vorm, elleboogklem 4 hoekenworp hemel – aarde worp ademhalingsworp |



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN

4^e KYU



| STAND | AANVAL | TECHNIEK | VERKLARING |
|-----------|--|---|--|
| TACHIWAZA | KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI) (2 handen 1 pols grijpen) | SHIHONAGE (OMOTE – URA) UDEKIMENAGE (JUJI-NAGE) KOKYUNAGE | 4 hoekenworp elleboogklem worp “tien worp” ademhalingsworp |