



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 5^e KYU



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

ALLE EXAMENEISEN VAN 6^e KYU PLUS:

ALGEMENE OEFENINGEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI RYOTE-MOCHI (MOROTE-DORI) (2 handen 1 pols grijpen)	KOKYUROKYU-YOSEI-HO (URA – SOKUMEN)	ademhalingskrachtoefening

BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI (polsgreep in spiegelstand)	TAISABAKI UCHIKAITEN TAISABAKI UCHIIRIMI NIKYO (OMOTE – URA) UCHIKAITEN-KOKYU NAGE UCHIKAITEN-NAGE SOTOKAITEN-NAGE	binnendoor ingaan voorlangs ingaan 2 ^e vorm, pols indraaiing raddraai ademhalingsworp raddraai worp binnen langs raddraai worp buiten langs
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	NIKYO (OMOTE – URA) KOTEGAESHI (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	2 ^e vorm, pols indraaiing pols uitdraai worp 4 hoekenworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI (slag van bovenaf naar het hoofd)	NIKYO (OMOTE – URA)	2 ^e vorm, pols indraaiing
TACHIWAZA	YOKOMEN-UCHI (zijwaartse slag naar het hoofd)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing 4 hoekenworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	KATA-DORI (schouder pakken) MUNE-DORI (revers vastpakken) SODE-DORI (mouw vastpakken)	IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI (2 handen 2 polsen grijpen)	TAISABAKI (diverse vormen) IKKYO (OMOTE – URA) NIKYO (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin 2 ^e vorm, pols indraaiing