



友和会

YUWAKAI EXAMENEISEN 6^e KYU



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
UKEMI (valbreken)			
TACHIWAZA & SUWARIWAZA (staand & zittend)	SOLO	MAE-UKEMI-CHOKUTO YOKO-UKEMI-CHOKUTO USHIRO-UKEMI-CHOKUTO MAE-UKEMI-KAITEN YOKO-UKEMI-KAITEN USHIRO-UKEMI-KAITEN	voorwaarts vallen (afslaan) zijwaarts vallen (afslaan) achterwaarts vallen (afslaan) voorwaarts rollen zijwaarts rollen achterwaarts rollen
STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)			
TACHIWAZA (staand)	SOLO	KAMAAI HIDARI HANMI GAMAE KAMAAI MIGI HANMI GAMAE TAISABAKI IRIMI TAISABAKI TENKAN TAISABAKI TENKAI TAISABAKI KAITEN TAISABAKI IRIMI-TENKAN	basishouding linkervoet voor basishouding rechtervoet voor lichaamsverplaatsing (ingaan) idem (uitdraaien, stappen) idem (draai uit, zonder stap) idem (stap in, draai om) idem (ingaan, uitdraaien)
ALGEMENE OEFENINGEN			
TACHIWAZA	SOLO	TORIFUNE, FURITAMA	roeioefening, pols losschudden
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	IKKYO-UNDO	ikkyo oefening
TACHIWAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	HAISHIN-UNDO	brugoefening
SUWARIWAZA	(2 handen 2 polsen grijpen)	KOKYU-HO	ademhalingskracht oefening
SUWARIWAZA	SOLO	SHIKKO	knielopen (vooruit & achteruit)
BASISTECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI (polsgreep in spiegelstand)	TAISABAKI IRIMI TAISABAKI TENKAN IKKYO (OMOTE – URA) SHIHONAGE (OMOTO – URA)	ingaan met partner uitdraaien met partner 1 ^e vorm, armpin 4 hoekenworp
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	IKKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin ingående worp (hand in nek)
TACHIWAZA & SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI (slag van bovenaf naar het hoofd)	IKKYO (OMOTE – URA) IRIMINAGE (OMOTE – URA)	1 ^e vorm, armpin ingående worp (hand in nek)