



友和会

Yuwakai examen eisen

7^e
kyu



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN T/M 8e KYU (Blauwe Band) PLUS:			
UKEMI (valbreken)			
TACHIWAZA	SOLO	SOKOMEN - UKEMI	zijwaarts rollen
STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)			
TACHIWAZA	SOLO	TAISABAKI TENKAI	lichaamsverplaatsing (draai uit, zonder stap)
TACHIWAZA	SOLO	IKKYO SHIHOGIRI	Opvang shomen uchi met verplaatsing in 4 richtingen
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI (polsgreep in spiegelstand)	SHIHONAGE OMOTE	4 hoeken -worp
SUWARIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	IKKYO OMOTE	1e vorm, arm-pin
TACHIWAZA	SHOMEN-UCHI (slag van bovenaf naar het hoofd)	IRIMINAGE OMOTE	ingaaende worp (hand in nek)