



友和会

Yuwakai examen eisen

8^e kyu



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
ALLE EXAMENEISEN T/M 9e KYU (Groene Band) PLUS:			
UKEMI (valbreken)			
SUWARIWAZA (zittend)	SOLO	SOKOMEN - UKEMI- CHOKUTO	zijwaarts vallen (afslaan)
STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)			
TACHIWAZA (staand)	SOLO	TAISABAKI IRIMI TENKAN	lichaamsverplaatsing (ingaan – uitdraaien met stap naar achteren)
BASIS TECHNIEKEN			
TACHIWAZA	KATATEDORI AIHANMI (polsgreep in gelijke stand)	IRIMINAGE OMOTE	ingaaende worp (hand in nek)
SUWARIWAZA	SHOMEN-UCHI (slag van bovenaf naar het hoofd)	IRIMINAGE OMOTE	ingaaende worp (hand in nek)