



# 友和会

## Yuwakai examen eisen

9<sup>e</sup>  
kyu



STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
<b>ALLE EXAMENEISEN T/M 10e KYU (Oranje Band) PLUS:</b>			
<b>UKEMI (valbreken)</b>			
SUWARIWAZA (zittend)	SOLO	MAE-UKEMI- CHOKUTO USHIRO-UKEMI- CHOKUTO	voorwaarts vallen (afslaan) achterwaarts vallen (afslaan)
<b>STANDEN EN TAISABAKI'S (verplaatsingen)</b>			
TACHIWAZA (staand)	SOLO	TAISABAKI TENKAN	lichaamsverplaatsing (uitdraaien met stap naar achteren)
<b>BASIS TECHNIEKEN</b>			
TACHIWAZA	KATATEDORI GYAKUHANMI (polsgreep in spiegelstand)	IKKYO                  OMOTE	1e vorm, arm-pin