



Vorm	Aanval	Techniek
Tachi Waza (<i>staand</i>)	<p>Solo</p> <p>Solo</p> <p>Solo</p> <p>Partner Ryote dori</p>	<p>Oefeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tori fune, Furi tama ➤ Ikkyo undo (<i>teगतana</i>) ➤ Shikko ➤ Haishin undo
Tachi waza Suwari waza (<i>zittend</i>)	Alle Ukemi solo	<p>Ukemi - <i>valbreken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mae ukemi chokuto <i>voorwaarts vallen</i> ➤ Yoko ukemi chokuto <i>zijwaarts vallen</i> ➤ Ushiro ukemi chokuto <i>achterwaarts vallen</i> ➤ Mae ukemi kaiten <i>voorwaarts rollen</i> ➤ Yoko ukemi kaiten <i>zijwaarts rollen</i> ➤ Ushiro ukemi kaiten <i>achterwaarts rollen</i>
Tachi waza	<p>Solo & partner (gyaku hanmi katate dori)</p> <p>Solo & partner (gyaku hanmi katate dori)</p> <p>Solo</p> <p>Solo</p> <p>Solo</p> <p>Solo</p>	<p>Tai sabaki - <i>lichaamsverplaatsing</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ irimi <i>ingaan</i> ➤ tenkan <i>uitdraaien, stappen</i> ➤ tenkai <i>draai uit, zonder stap</i> ➤ kaiten <i>stap in, draai om</i> ➤ sokumen <i>draai 90 graden</i> ➤ irimi tenkan <i>ingaan - uitdraaien</i>

6^{de} kyu



Vorm	Aanval	Techniek
Tachi waza & Suwari waza	Ai hanmi katate dori <i>pols (gelijk)</i>	➤ Ikkyo ➤ Irimi nage
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori <i>Pols (spiegelbeeld)</i>	➤ Shiho nage
Tachi waza & Suwari waza	Shomen uchi <i>slag op het hoofd</i>	➤ Ikkyo ➤ Irimi nage
Suwari waza	Ryote dori <i>2 polsen pakken</i>	➤ Kokyu ho
Tachi waza	Ryote dori	➤ Kokyu ryoku tenkan ho