



# 1ste kyu exameneisen

100 trainingsdagen na het behalen van 2de kyu

Plus minimaal 1 jaar na behalen 2de kyu

Aanval	Techniek
Alle technieken van eerdere examens plus onderstaande	
<b>Tachiwaza</b>	
Shomen uchi	Jiyu waza (6 technieken) Koshinage
Yokumen uchi	Jiyu waza (6 technieken) Gokyo (o/u)
Kata dori	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo (o/u)
Kata dori men uchi	Sankyo, yonkyo (o/u) Kotegaeshi
Ushiro Ryote kata dori	Sankyo, yonkyo (o/u) Kokyunage
Ushiro Ryote dori	Sankyo, yonkyo (o/u) Kotegaeshi Jiju nage
Verskillende aanvallen	Koshinage
Gyaku-hanmi	Jiyu waza (6 technieken) Koshinage
Ryote dori	Jiyu waza (6 technieken)
Morote dori	Jiyu waza (6 technieken)
Tsuki (chudan)	Kaitennage
<b>Hanmi Handachi waza</b>	
Gyaku-hanmi	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo (o/u) Uchi kaiten nage Kotegaeshi Iriminage
<b>Suwariwaza</b>	
Shomen uchi	Jiyu waza (6 technieken)
Yokumen uchi	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo (o/u)
Kata dori	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo (o/u)
Ryote dori	Kokyo ho

O = omote U = ura

