



5de kyu exameneisen

40 trainingsdagen na het behalen van 6de kyu

Aanval	Techniek
Alle technieken van 6de kyu plus onderstaande	
Tachiwaza	
Ukemi	Mae-ukemi Ushiro-ukemi
Gyaku-hanmi	Shihonage (o/u)
Ai-hanmi	Nikyo (o/u) Iriminage
Shomen uchi	Ikkyo (o/u)
Shomen uchi	Iriminage
Suwariwaza	
Ai-hanmi	Ikkyo (o/u) Iriminage
Ryote dori	Kokyu ho

O = omote U = ura

