



# 1ste kyu exameneisen

80 lesdagen en minimaal 1 jaar  
na 2de kyu\*

Vorm	Aanval met partner	Techniek
Suwari waza	Ryote dori	Jiyu waza
Tachi waza	Alle aanvalsvormen	Jiyu waza Koshinage
Hanmi handachi waza	Ushiro ryokata dori <i>Van achteren schouders</i>	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
Hanmi handachi waza	Ushiro ryote dori <i>Van achteren 2 polsen</i>	Iriminage Kotegaeshi Shihonage Sumiotoshi Uchikaiten nage Uchikaiten katagatame
Tachi waza	Mune dori <i>Revers</i> Ushiro eri dori <i>Kraag van achteren</i>	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Koshinage Iriminage Kotegaeshi
Tachi waza	Shomen uchi	Kokyunage diverse Udegaraminage Uchi-irimi-tenkan Shihonage

Arjan de Vries  
Ima Juku Dojo cho



\* Het examen zal worden  
afgenomen op de AA&A stage