



# 5de kyu exameneisen

40 lesdagen minimaal na 6de kyu

Vorm	Aanval met partner	Techniek
<b>Tachi Waza</b>	Gyaku hanmi katate dori <i>Pols (spiegelbeeld)</i>	Tai sabaki <b>Uchi kaiten</b> <b>Soto kaiten</b>
<b>Tachi Waza</b>	Ai hanmi katate dori <i>Pols (gelijk)</i>	<b>Nikyo</b> <b>Kotegaeshi</b> <b>Shiho nage</b>
<b>Tachi Waza</b>	Gyaku hanmi katate dori	<b>Ikkyo</b> <b>Nikyo</b> <b>Uchi kaiten nage</b> <b>Soto kaiten nage</b> <b>Uchi kaiten kokyu nage</b>
<b>Tachi waza &amp; Suwari waza</b>	Shomen uchi <i>Slag van boven op het hoofd</i>	<b>Nikyo</b>
<b>Tachi Waza</b>	Yokomen uchi <i>Slag van opzij op het hoofd</i>	<b>Ikkyo</b> <b>Nikyo</b> <b>Shiho nage</b>
<b>Tachi waza &amp; Suwari waza</b>	Kata dori <i>Schouder pakken</i>	<b>Ikkyo</b> <b>Nikyo</b>
<b>Tachi Waza</b>	Ryote dori <i>2 polsen pakken</i>	<b>Tenchi nage</b>

Arjan de Vries  
Ima Juku Dojo cho

