



6de kyu exameneisen

40 lesdagen

Vorm	Aanval	Techniek
Tachi Waza - staand		Oefeningen
	Solo Solo Solo Partner Ryote dori	Tori fune, Furi tama Ikkyo undo (teगतana) Shikko Haishin undo
Tachi Waza		Ukemi - valbreken
	Alle Ukemi solo	Mae ukemi kaiten voorwaarts rollen Ushiro ukemi kaiten achterwaarts rollen
Tachi Waza		Tai sabaki - lichaamsverplaatsing
	Solo & partner (gyaku hanmi katate dori) Solo & partner (gyaku hanmi katate dori) Solo Solo Solo	irimi ingaan tenkan uitdraaien, stappen tenkai draai om, zonder stap kaiten stap in, draai om irimi tenkan ingaan - uitdraaien
Tachi & Suwari Waza	Ai hanmi katate dori pols (gelijk)	Ikkyo Irimi nage
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Pols (spiegelbeeld)	Shiho nage
Tachi & Suwari Waza	Shomen uchi slag op het hoofd	Ikkyo Irimi nage
Suwari Waza	Ryote dori 2 polsen pakken	Kokyu ho

Arjan de Vries
Ima Juku Dojo cho

