



# 6de kyu exameneisen

40 lesdagen

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

Arjan de Vries  
Ima Juku Dojo cho

