



BUSHIDO

JUDO • JIU JITSU

EXAMEN EISEN BRUINE BAND (1^e KYU)

Vallen/ rollen/ bewegen op de mat:

- links en rechts zijwaarts vallen, zowel 'los' als vanuit een worp/ duw
- judorol voorover en achterover, zowel links als rechts
- judorol voorover en achterover over uke in bok positie
- ebi beweging in richtingen (achterwaarts, voorwaarts, zijwaarts en 180')

Beentechnieken, vanuit beweging, voorkeurskant/ niet-voorkeurskant:

Achterwaarts: O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Ko Uchi Makikomi, Ko Soto Gake

Zijwaarts: De Ashi Barai, Okuri Ashi Barai

Voorwaarts: Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi

Heuptechnieken, vanuit beweging, voorkeurskant/ niet-voorkeurskant:

Uki Goshi, Kubi Nage, Goshi Guruma, Harai Goshi, (Sode) Tsuru Komi Goshi, Uchi Mata, O Goshi, Ushiro Goshi, Hane Goshi

Schoudertechnieken, vanuit beweging, voorkeurskant/ niet-voorkeurskant:

Ippon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Kata Guruma, Seoi Otoshi

Armtechnieken, vanuit beweging, voorkeurskant/ niet-voorkeurskant:

Tai Otoshi, Te Guruma (vanuit Uchi Mata), Uki Otoshi

Offertechnieken, vanuit beweging, voorkeurskant/ niet-voorkeurskant:

Tani Otoshi, Makikomi, Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, Yoko Tomoe Nage, Yoko Gake

Houdgrepen:

Kesa Gatame, Mune Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kata Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame, Kazure Kami Shiho Gatame, Gyaku Kesa Gatame

Armklemmen/ verwurgingen:

6 verschillende armklemmen, waarvan minimaal 1 gebogen

6 verschillende verwurgingen uit 3 verschillende posities (uke buik, uke rug, uke tussen benen tori)

Overige:

- 3 combinaties (tachi waza)
- 3 overnames (tachi waza)
- 3 bevrijdingen (ne waza)
- 2 hikomi technieken (overgang staande naar grond)
- 2 passeer technieken (ne waza)
- 3 kantel technieken uke op zijn buik (ne waza)
- 3 kantel technieken uke op ellebogen/ knieën (ne waza)
- 3 kantel technieken tori op rug, uke tussen benen (ne waza)

Kata:

- eerste serie Nage no Kata (uki otoshi, seoi nage, kata guruma), of:
- eerste 6 worpen Go No Sen