



BUSHIDO

JUDO • JIU JITSU

EXAMEN EISEN ORANJE BAND (4^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
- ebi beweging achterwaarts

Beentechnieken (2 richtingen; achter, zij) vanuit beweging:

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

Zijwaarts: De Ashi Barai

Heuptechnieken vanuit beweging:

O Goshi, Kubi Nage

Schoudertechnieken vanuit beweging:

Ippon Seoi Nage Morote Seoi Nage

Armtechnieken vanuit beweging:

Tai Otoshi

Offertechnieken:

Tani Otoshi , Makikomi

Houdgrepen:

Kesa Gatame , Mune Gatame, Yoko Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame

Overige:

- 2 combinaties (tachi waza)
- 2 overnames (tachi waza)
- 2 bevrijdingen (ne waza)
- 2 overgangen worp naar houdgreep (tachi waza - ne waza)
- 1 passeer techniek (ne waza)
- 2 kantel technieken uke op zijn buik (ne waza)
- 2 kantel technieken uke op ellebogen/ knieën (ne waza)
- 1 kantel techniek tori op rug, uke tussen benen (ne waza)

Voor 12 jaar en ouder:

- 4 verschillende verwurgingen uit 3 verschillende posities (uke rug, uke buik, uke tussen benen tori)
- 2 verschillende armklemmen (waarvan 1 gebogen)
- Seoi Otoshi
- Tomoe Nage