



BUSHIDO

JUDO • JIU JITSU

EXAMEN EISEN GELE BAND (5^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):

Achterwaarts: O Soto Gari, O Uchi Gari

Zijwaarts: De Ashi Barai

Heuptechnieken:

O Goshi

Schouder- en Armtechnieken:

Tai Otoshi, Ippon Seoi Nage

Offertechnieken:

Tani Otoshi

Houdgrepen:

Kesa Gatame, Mune Gatame, Tate Shiho Gatame

Overige:

- 1 combinatie (tachi waza)
- 1 overname (tachi waza)
- 2 bevrijdingen (ne waza)
- 2 overgangen worp naar houdgreep (tachi waza - ne waza)
- 1 kantel techniek uke op zijn buik (ne waza)
- 1 kantel techniek uke op ellebogen/ knieën (ne waza)

Voor 12 jaar en ouder:

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