



## Examenprogramma – 8 ° Kyu

Witte gordel / 1 gele streep

### ▪ UKEMI WAZA (Valtechnieken – enkel judotechnisch)

- Mae mawari ukemi (voorwaartse val)
- Mae ukemi (plankval)
- Yoko ukemi (zijwaartse val)
- Ushiro ukemi (achterwaartse val)

Commentaar: .....

.....

### ▪ TACHI WAZA (Rechtstaande technieken)

#### KANSETSU WAZA (Klemtechnieken)

- Zuivere techniek tonen
  - ↪ Ikyo / Nykio (combinatie volgens JJB)

Commentaar: .....

.....

### ▪ NAGE WAZA (Werptechnieken – judo technisch uitvoeren)

- O soto gari (grote buitenwaartse veegbeweging van het been)

Commentaar: .....

.....

### ▪ DACHI WAZA (Standen)

- ↪ Hachiji-dachi = voeten op heupbreedte uiteen, hielen staan op één lijn (natuurlijke stand)
- ↪ Zenkutsu dachi (Voorwaartse stand)
  - ⇒ Technische uitleg / demonstreren lichaamshouding
  - ⇒ Uitvallen mae en sagarou / vorderen

Commentaar: .....

.....

### ▪ ZUKI WAZA (Stoottechnieken)

- ⇒ Kime en Kia      ⇒ Technische uitleg      ⇒ Demonstreren lichaamshouding
- ⇒ Maken van een vuist      ⇒ Raakpunten van een vuist
- ↪ Choku zuki in kiba dachi
- ↪ Oi zuki chudan / jodan in zenkutsu dachi

Commentaar: .....

.....



## Examenprogramma – 8 ° Kyu

Witte gordel / 1 gele streep

### ▪ **UKE WAZA (Afwertechnieken)**

⇒ Kime en Kia      ⇒ Technische uitleg      ⇒ Demonstreren lichaamshouding

↳ **Age Uke**

↳ **Gedan barai**

Commentaar: .....

### ▪ **GERI WAZA (Stamptechnieken)**

⇒ Kime en Kia      ⇒ Technische uitleg      ⇒ Demonstreren lichaamshouding

↳ **Mae geri kekomi jodan/shudan/gedan**

Commentaar: .....

### ▪ **KIHON**

Basistraining v/d gekende zuki/uchi/geri en uke waza in de gekende dachi waza door deze achtereen uit te voeren in verplaatsing, zowel voorwaarts als achterwaarts. Hetzij herhaaldelijk één beweging of per reeks / combinatie van bewegingen.

Commentaar: .....