



Volwassenen Examen eisen

6e Kyu (Witte Band)

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Aanval situatie	Verdediging techniek
Tachi waza (Staande technieken)	
Aihanmi katate dori	Ikkyo - Omote & Ura
	Sankyo - Omote & Ura
	Shiho Nage - Omote & Ura
	Irimi Nage - Omote & Ura
	Kote Gaeshi - Omote & Ura
	Uchi Kaiten Nage - Omote & Ura
Shomen uchi	Irimi Nage Omote & Ura
Ukemi waza =.	technieken van het valbreken
Shikko =	verplaatsen op de knieën.
Tai Sabaki =	verplaatsing naar betere positie
So tai tosa	= bevrijden van aanval door hand- en polsdraaiing
Wapen:	
4 ken suburi, 5 jo suburi	
Minimum eis om examen te mogen doen; 40 oefenuren	