

Kennis voor examen van wit naar geel

<u>Aantal lessen / examen (< 14 jaar)</u>	15
<u>Aantal lessen / gordel (> 14 jaar)</u>	40

Algemene kennis:

Kledij, knopen van gordel	kennen
Kumi-kata	kennen: rechts en links
Termen: hajime, maté, rei, sorematé	kennen
Voorzichtigheid & beveiliging van de partner	kennen
Verboden handelingen	kennen

Technieken:

Naam

Aanval: uke op rug, tori aan knieën	1 vorm
Aanval: uke in bankzit, tori naast	1 vorm
O soto gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
O uchi gari	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Koshi guruma	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Uki goshi	fund. R + schakel W/W + schakel W/H
Kami shiho gatame	fund. R
Kuzure kesa katame	fund. R
Tate shiho gatame	fund. R
Yoko shiho gatame	fund. R
Ushiro ukemi	kennen
Yoko ukemi	R + L
Zempo kaiten	R + L