



MODULE 1: NAGE WAZA

UKEMI WAZA	
-------------------	--

KEUZE

TACHI WAZA: ASHI WAZA

O SOTO GARI	
O UCHI GARI	
SASAE TSURI KOMI ASHI	
KO UCHI GARI	
KO SOTO GARI	
OKURI ASHI HARAI	
UCHI MATA	

TACHI WAZA: KOSHI WAZA K

UKI GOSHI	
O GOSHI	
KOSHI GURUMA	
HARAI GOSHI	
TSURI KOMI GOSHI	

TACHI WAZA: TE WAZA K

HIZA GURUMA	
MOROTE SEOI NAGE	
IPPON SEOI NAGE	
TAI OTOSHI	

SCHAKELEN

vanuit worp naar eigen keuze:	
Hiza Guruma	
Ko Uchi Gari	

OVERNAMES

op worp naar eigen keuze:	
Hiza Guruma	
Ko Uchi Gari	

TOTAAL NAGE WAZA:

MODULE 2: KATAME WAZA K

KESA GATAME	
KUZURE KESA GATAME	
KATA GATAME	
USHIRO KESA GATAME	
MAKURA KESA GATAME	
YOKO SHIHO GATAME	
TATE SHIHO GATAME	
KAMI SHIHO GATAME	
KUZURE KAMI SHIHO GATAME	

SCHAKELEN vanuit houdgreep (zelf kiezen) :

KUZURE KAMI SHIHO GATAME	
USHIRO KESA GATAME	

AANVALLEN vanuit positie (keuze jury) :

VERDEDIGEN vanuit positie (keuze jury) :

TOTAAL KATAME NO KATA:

MODULE 3: NAGE NO KATA

TE WAZA Tori Uke

UKI OTOSHI		
IPPON SEOI NAGE		
KATA GURUMA		

KOSHI WAZA Tori Uke

UKI GOSHI		
HARAI GOSHI		
TSURI KOMI GOSHI		

ASHI WAZA Tori Uke

OKURI ASHI BARAI		
SASAE TSURI KOMI ASHI		
UCHI MATA		

x = techniek vorig examen

** = nieuwe techniek

TOTAAL NAGE NO KATA:

EVALUATIE MODULES

UKEMI WAZA	
TACHI WAZA worpen	
TACHI WAZA schakelen	
TACHI WAZA overnemen	
TOTAAL MODULE 1	
KATAME WAZA houdgr.	
SCHAKELEN	
AANVALLEN	
VERDEDIGEN	
TOTAAL MODULE 2	
NAGE NO KATA	
TOTAAL MODULE 3	

Opmerkingen (trainer):

GESCHIEDENIS

6 ^e kyu	
5 ^e kyu	
4 ^e kyu	
3 ^e kyu	
2 ^e kyu	
1 ^e kyu	
1 ^e dan	

DATUM MODULES :

EXAMEN VOOR:	1e Kyu
---------------------	---------------

VERG. NR.	
NAAM + VOORNAAM	
NIVEAU - SPECIFICATIE	
CLUB NR. - CLUBNAAM	
G-LERAAR	
NAAM UKE	

NAMEN JOSEIKI

OPMERKINGEN JURY:
