



Jeugd examen eisen

12e kyu Jeugd Rood	11e kyu Jeugd Rood	10e kyu Jeugd Geel	9e kyu Jeugd Oranje	8e kyu Jeugd Groen	7e kyu Jeugd Blauw	6e kyu Jeugd Bruin
--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Band kleur:

SOLO OEFENINGEN/ BEWEGINGEN

Japanse benaming: Ichi Ni San Shi Go Roku Hichi Hachi Kyu Jyu
 Nederlandse uitleg: Tellen: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10



Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae	Basishouding met linker voet Basishouding met rechter voet								
Tachi waza	Tori fune Furi tama	Roebeweging energie verzamelen met handenschudden								
Tachi waza	Irimi ashi Tsugi ashi Okuri ashi Tenkai ashi Tenkan ashi Irimi tenkan ashi Kaiten ashi Sokomen	Instappen/gewoon lopen Schuifstap eerst voorste voet Schuifstap eerst achterste voet Draaien op de plaats Draaien op voorstevoet naar rugkant Instappen en pirouette beweging Instappen en draaien op de plaats Voorste voet naar buiten, achterste voet waar voorste voet eerst stond								
Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan	achterstevoet instappen en baby vasthouden Draaien op voorstevoet naar rugkant en baby vasthouden								
Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko	Voorwaards knielopen Achterwaards knielopen Knielopen met Instappen en pirouette beweging								
Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi	Zittend voorwaards rollen Zittend achterwaards rollen								
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi Yoko kaiten ukemi	Staannd voorwaards rollen Staannd achterwaards rollen Staannd zijwaards rollen								
Sonkyo	Mae choku to ukemi Ushiro choku to ukemi Yoko choku to ukemi	Uit kikkerstand voorwaards valbreken Uit kikkerstand achterwaards valbreken Uit kikkerstand zijwaards valbreken								

DUO OEFENINGEN/ BEWEGINGEN

Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Spiegelbeeld pols vastpakken								
Tachi waza	Aihanmi katate dori	Kruislinks pols vastpakken								
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Tai sabaki tenkan	Nederlandse toelichting: Draaien op voorstevoet naar rugkant+baby vasthouden							
Tachi - & Suwari waza	Aihanmi katate dori	Ikkyo (Omoto)	Hand omhoog, andere hand op elleboog, voor hoofd en buik naar beneden							
Tachi - & Suwari waza	Aihanmi katate dori	Ikkyo (Ura)	Hand omhoog, andere hand op elleboog, irimi tenkan en naar beneden							
Tachi - & Suwari waza	Gyaku hanmi katate dori	Ikkyo (Omoto)	Tsugi ashi, hand omhoog, hand naar elleboog, sokomen, voor hoofd en buik naar beneden							
Tachi - & Suwari waza	Gyaku hanmi katate dori	Ikkyo (Ura)	Tsugi ashi, hand omhoog, tenkan, naa beneden							
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Irimi nage (Omoto)	Tsugi ashi, handlossnijden, hand in nek, spierbal onder kin, duim omhoog en omlaag							
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Irimi nage (Ura)	Tsugi ashi, handlossnijden, hand in nek, spierbal onder kin, tenkan, duim omhoog en omlaag							
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Shiho nage (Omoto) Shiho nage (Ura)	Sokomen, instappen achterste voet, tenkai, kijk in oor Tenkan, tenkai, kijk in oor							
Suwari waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ho	Boekje dicht, boekje open, wereldbol							
Tachi waza	6 Jo kata 4 Jo kata		6 combinatie pasjes met de Jo/stok 4 combinatie pasjes met de Jo/stok							