

Exameneisen Aikido Brabant Jeugd

V1.0

WITTE BAND – GELE SLIP – JEUGD – 10^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		Band knopen Groeten in het Japans
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura	Tellen tot 10 in het Japans Benoemen van wapens UKEMI WAZA (val- en roltechnieken)
SUWARI WAZA (zittende technieken)		<i>Mae ukemi</i>
Ryote Dori	Zagi Ho / Kokyu Ho	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)

GELE BAND – JEUGD – 9^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		Band knopen Groeten in het Japans
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura	Tellen tot 10 in het Japans Benoemen van wapens UKEMI WAZA (val- en roltechnieken)
SUWARI WAZA (zittende technieken)		<i>Mae ukemi</i> <i>Ushiro ukemi</i>
Ryote Dori	Zagi Ho / Kokyu Ho	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)

GELE BAND – ORANJE SLIP – JEUGD – 8^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		Band knopen Groeten in het Japans
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura Shiho nage Omote/Ura	Tellen tot 10 in het Japans Benoemen van wapens UKEMI WAZA (val- en roltechnieken)
SUWARI WAZA (zittende technieken)		<i>Mae ukemi</i> <i>Ushiro ukemi</i>
Gyaku hanmi katate dori	Shiho nage Omote/Ura	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)
SUWARI WAZA (zittende technieken)		
Shomen uchi Ryote Dori	Ikkyo Omote/Ura Zagi Ho / Kokyu Ho	

ORANJE BAND – JEUGD – 7^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
--------	----------	--------------

TACHI WAZA (staande technieken)

Ai hanmi katate dori

Irimi nage Omote/Ura
Ikkyo Omote/Ura
Kote gaeshi Omote/Ura
Shiho nage Omote/Ura

UKEMI WAZA (val- en roltechnieken)

*Mae ukemi**Ushiro ukemi*

SHIKKO (lopen in kniezit)

TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)

Gyaku hanmi katate dori

Shiho nage Omote/Ura
Ude kime nage Omote/Ura**SUWARI WAZA (zittende technieken)**

Shomen uchi

Ikkyo Omote/Ura
Irimi nage Omote/Ura
Zagi Ho / Kokyu Ho

Ryote Dori

ORANJE BAND – GROENE SLIP – JEUGD – 6^e Kyu**Aanval****Techniek****Vaardigheden****TACHI WAZA (staande technieken)**

Ai hanmi katate dori

Irimi nage Omote/Ura
Ikkyo Omote/Ura
Kote gaeshi Omote/Ura
Shiho nage Omote/Ura

UKEMI WAZA (val- en roltechnieken)

*Mae ukemi**Ushiro ukemi*

SHIKKO (lopen in kniezit)

TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)

Gyaku hanmi katate dori

Shiho nage Omote/Ura
Ude kime nage Omote/Ura
Kote gaeshi Omote/Ura**SUWARI WAZA (zittende technieken)**

Shomen uchi

Ikkyo Omote/Ura
Irimi nage Omote/Ura
Zagi Ho / Kokyu Ho

Ryote Dori

GROENE BAND – JEUGD – 5^e Kyu**Aanval****Techniek****Vaardigheden****TACHI WAZA (staande technieken)**

Ai hanmi katate dori

Irimi nage Omote/Ura
Ikkyo Omote/Ura
Kote gaeshi Omote/Ura
Shiho nage Omote/Ura
Uchi kaiten nage Omote/Ura

UKEMI WAZA (val- en roltechnieken)

*Mae ukemi**Ushiro ukemi*

SHIKKO (lopen in kniezit)

TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)

Gyaku hanmi katate dori

Shiho nage Omote/Ura
Ude kime nage Omote/Ura

Kote gaeshi Omote/Ura

Shomen uchi Ikkyo Omote/Ura

SUWARI WAZA (zittende technieken)

Shomen uchi Ikkyo Omote/Ura
Irimi nage Omote/Ura
Ryote Dori Zagi Ho / Kokyu Ho

GROENE BAND – BLAUWE SLIP – JEUGD – 4^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		UKEMI WAZA (val- en roltechnieken) <i>Mae ukemi</i> <i>Ushiro ukemi</i>
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura Shiho nage Omote/Ura Uchi kaiten nage Omote/Ura	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)
Gyaku hanmi katate dori	Shiho nage Omote/Ura Ude kime nage Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura	
Shomen uchi	Ikkyo Omote/Ura	
Chudan tsuki	Irimi nage Omote/Ura	
SUWARI WAZA (zittende technieken)		
Shomen uchi	Ikkyo Omote/Ura Irimi nage Omote/Ura	
Ryote Dori	Zagi Ho / Kokyu Ho	

BLAUWE BAND – JEUGD – 3^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		UKEMI WAZA (val- en roltechnieken) <i>Mae ukemi</i> <i>Ushiro ukemi</i>
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura Shiho nage Omote/Ura Uchi kaiten nage Omote/Ura	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)
Gyaku hanmi katate dori	Shiho nage Omote/Ura Ude kime nage Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura	

Shomen uchi	Ikkyo Omote/Ura
Chudan tsuki	Irimi nage Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura

SUWARI WAZA (zittende technieken)

Shomen uchi	Ikkyo Omote/Ura Irimi nage Omote/Ura
Ryote Dori	Zagi Ho / Kokyu Ho

BLAUWE BAND – BRUINE SLIP – JEUGD – 2^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		UKEMI WAZA (val- en roltechnieken) <i>Mae ukemi</i> <i>Ushiro ukemi</i>
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura Shiho nage Omote/Ura Uchi kaiten nage Omote/Ura Sankyo Omote/Ura	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)
Gyaku hanmi katate dori	Shiho nage Omote/Ura Ude kime nage Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura	
Shomen uchi	Ikkyo Omote/Ura Irimi nage Omote/Ura	
Chudan tsuki	Irimi nage Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura	
Ryote Dori	Tenchi nage Omote/Ura	

SUWARI WAZA (zittende technieken)

Shomen uchi	Ikkyo Omote/Ura Irimi nage Omote/Ura
Ryote Dori	Zagi Ho / Kokyu Ho

BRUINE BAND – JEUGD – 1^e Kyu

Aanval	Techniek	Vaardigheden
TACHI WAZA (staande technieken)		UKEMI WAZA (val- en roltechnieken) <i>Mae ukemi</i> <i>Ushiro ukemi</i>
Ai hanmi katate dori	Irimi nage Omote/Ura Ikkyo Omote/Ura Kote gaeshi Omote/Ura	SHIKKO (lopen in kniezit) TAI SABAKI (lichaamsverplaatsing)

Shiho nage Omote/Ura
Uchi kaiten nage Omote/Ura
Sankyo Omote/Ura

Gyaku hanmi katate dori Shiho nage Omote/Ura
Ude kime nage Omote/Ura
Kote gaeshi Omote/Ura

Shomen uchi Ikkyo Omote/Ura
Irimi nage Omote/Ura

Chudan tsuki / Jodan tsuki Irimi nage Omote/Ura
Kote gaeshi Omote/Ura

Yokomenuchi Shiho nage Omote/Ura

Ryote Dori Tenchi nage Omote/Ura

SUWARI WAZA (zittende technieken)

Shomen uchi Ikkyo Omote/Ura
Irimi nage Omote/Ura
Ryote Dori Zagi Ho / Kokyu Ho