

Exameneisen 1^e kyu

De examenstof voor de kyu-examens is gebaseerd op de minimale eisen voor **aikikai** kyu-examens binnen de N.C.A. van de J.B.N. Die zijn opgesteld volgens de richtlijnen die door Tamura Sensei zijn bepaald in zijn Méthode Nationale. Deze minimale eisen zijn door Ad van Dongen uitgebreid met diverse werkvormen.

Tachi waza

jodan tsuki yonkyo	jodan tsuki ushiro kiri otoshi
jodan tsuki irimi nage	muna dori men uchi ikkyo
jodan tsuki shiho nage	muna dori men uchi nikyo
jodan tsuki soto kaiten nage	muna dori men uchi sankyo
jodan tsuki koshi nage	muna dori men uchi koshi nage

Suwari waza

kata dori men uchi ikkyo	kata dori men uchi kokyu nage
kata dori men uchi irimi nage	ryo kata dori sankyo
kata dori men uchi kote gaeshi	ryo kata dori yonkyo

Ushiro waza

ryote dori yonkyo	katate dori kubi shime sankyo
ryote dori kokyu nage	eri dori nikyo
ryote dori koshi nage	eri dori sankyo
katate dori kubi shime nikyo	eri dori irimi nage

Hanmi handachi waza

katate dori ikkyo
katate dori shiho nage
katate dori uchi kaiten nage
ryote dori shiho nage

Buki waza

chudan tsuki irimi nage jo dori

Indien mogelijk de technieken in zowel omote als ura uitvoeren.

Tevens alle technieken van het 2^e, 3^e, 4^e, 5^e en 6^e kyu examen.