

Exameneisen 4^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

shomen uchi sankyo	chudan tsuki hiji kome osae
shomen uchi uchi kaiten sankyo	jodan tsuki ikkyo
yokomen uchi irimi nage	ryote dori ikkyo
yokomen uchi kote gaeshi	ryote dori shiho nage
yokomen uchi shiho nage	ryote dori tenchi nage
yokomen uchi tenchi nage	ryote dori ude kime nage
yokomen uchi ude kime nage	katate dori nikyo
chudan tsuki ude kime nage	katate ryote dori kote gaeshi

Suwari waza

shomen uchi nikyo
katadori nikyo
ryote dori kokyu ho

Hanmi handachi waza

katate dori shiho nage

Ushiro waza

ryote dori irimi nage

Buki waza

chudan tsuki ikkyo jo dori

Indien mogelijk de technieken in zowel omote als ura uitvoeren.

Tevens alle technieken van het 5^e en 6^e kyu examen.