

Exameneisen 5^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 ikkyo

shomen uchi nikkyo

shomen uchi kote gaeshi

chudan tsuki irimi nage

chudan tsuki kote gaeshi

katate dori ikkyo

katate dori kokyu nage

katate dori tenchi nage

katate dori shiho nage

katate dori udekime nage

Suwari waza

shomen uchi ikkyo

katadori ikkyo

Hanmi handachi waza

katate dori ikkyo

Ushiro waza

ryote dori ikkyo

Buki waza

yokomen uchi (aihanmi, gyakyu) aiki jo

Indien mogelijk de technieken in zowel omote als ura uitvoeren.

Tevens alle technieken van het 6e kyu examen.