

## 6de kyu

Tachi waza	Kôsa dori	Irimi nage Kote gaeshi Ikkyo Shiho nage Uchi kaiten nage Sankyo
	Shomen uchi	Irimi nage Ura

- Japanse etiquette (reigi)
- Respect (sonkei)
- Zorg dragen voor zichzelf, uke en materiaal

Er wordt bijkomstig gelet op de technische uitvoering, wel op de herkenning van de namen en op de houding en presentatie van tori. Bepaalde technische details zoals het gestrekt houden van de armen, het laag houden van de schouders en het plooiën van de tenen tijdens de afwerking worden meegenomen in de evaluatie. De etiquette dient gekend te zijn, al zijn fouten (het is tenslotte de eerste keer) door de vingers te zien.

## 4de kyu

Tachi waza	Shomen uchi	Sankyo, Uchi kaiten sankyo	+ 5de kyu
	Yokomen uchi	Shiho nage, Irimi nage Tenchi nage, Kote gaeshi Udekime nage	
	Chudan tsuki	Udekime nage, Hijikimeosae	
	Jodan tsuki	Ikkyo	
	Ryote dori	Shiho nage, Tenchi nage Udekime nage, Ikkyo	
	Katate dori	Nikyo	
Zagi	Morote dori	Kote gaeshi	
	Shomen	Nikyo	
	Kata dori	Nikyo	
	Ryote dori	Kokyuhô	

- Lage positie
- Maai voor timing
- Ademhaling (kokyû)

## Shodan:

Shizentai. Overwin de eigen zwakheden, niet vechten (agatsu masakatsu katsuhayabi)  
Gebruik de hele tatami om je examen af te werken

## Nidan:

Uitnodigend en verwelkomend (sasô)  
Fudôshin (niet bewegende geest)  
Universum omvatten en beleving opentrekken naar buiten de dojo.  
Uke wordt telkens teruggebracht naar hetzelfde punt, je hebt minder plaats nodig voor je examen

## Sandan:

Uke wordt 'ingepakt' en de bewegingsruimte wordt zo beperkt zowel in timing als in ruimte

## Yondan:

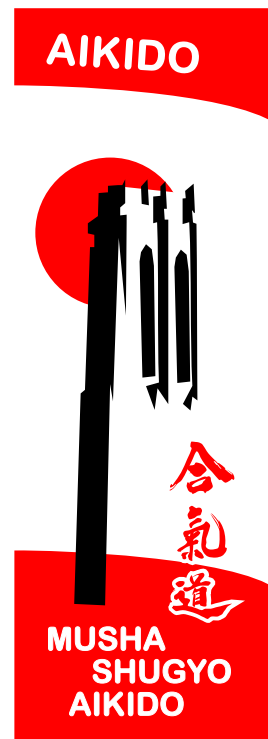
Je beheerst de eigen ruimte zodanig dat uke niet kan aanvallen als tori niet de opening heeft gegeven.

## 1ste kyu

- Zanshin
- Alertheid/antennes (kanken : Kan no me wa tsuyoku, ken no me wa yowaku)

De technieken worden uitgevoerd in ekitai en de klemmen worden vol aangezet op het centrum van de partner, niet meer op de gewrichten. Elke oefening eindigt in zanshin.

De bewegingen moeten martiaal zijn. De jo-kata dient uitgevoerd vanuit de heup, in lage stand, met hiel in de mat en met een martiale energie.



## Shodan

Zagi	Shomen uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Irimi nage Kote gaeshi	
	Hamnihan Dachi waza	Katate dori	Shiho nage, Kaiten nage Kote gaeshi, Irimi nage Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo
Ushiro Ryokata dori		Kote gaeshi, Ikkyo	
Tachi Waza	Yoko of Shomen	Ikkyo, Shiho nage, Irimi nage Kote gaeshi	
	Kata dori	Kote gaeshi, Ikkyo, Nikyo Shiho nage	
	Menuchi	Jiyu Waza	
	Tsuki	Tenchi nage, Koshi nage Ikkyo, Shiho nage	
	Ryote dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo Shiho nage, Kote gaeshi	
	Ushiro Ryote dori	Jiyu waza	
	Tanto dori	Jo dori, Jo nage	
Jo dori, Jo nage	Futari gake	Kokyu nage	

## 5<sup>de</sup> kyu

Tachi waza	Shomen	Ikkyo, Nikyo, Kote g.	
	Chudan tsuki	Irimi nage Kote gaeshi	
	Katate dori	Shiho nage, Tenchi n. Ikkyo, Udekime nage Kokyu nage	
Zagi	Shomen uchi	Ikkyo	+6 <sup>de</sup> kyu
	Kata dori	Ikkyo	

- Stabiele positie
- Kamae
- Ma-ai voor afstand

Er wordt gelet op de houding van tori (stabiliteit).

De achterste hiel moet op de mat blijven en de rug recht.

Let op technische aspecten zoals het mee inschuiven van het binnenste been bij nage (om evenwichtig te blijven staan). Omote en ura vormen dienen spontaan afgewisseld te worden. Etiquette wordt vanzelfsprekend

### 3<sup>de</sup> kyu

- Gericht op centrum (chûshin) kuzushi
- Eerlijk – Uke loopt niet vooruit op de beweging noch werkt hij tegen. Tori kan vlot werken met een eerlijke uke en anticipeert niet / loopt niet vooruit.
- Er wordt gelet op de harmonie tussen tori en uke.

Omote en ura vormen moeten spontaan worden uitgevoerd. Ura moet worden uitgelokt. Oefeningen moeten vlot worden afgewerkt. Gebruik van kracht is niet meer aan de orde.

### 2<sup>de</sup> kyu

- Aiki (harmonie beweging uke-tori)
- Niet anticiperen
- Aandacht voor elkaars veiligheid

Bewegingen dienen praktisch en creatief te zijn & uitgevoerd in ju-tai. Kuzushi is onderdeel van de beweging. Bokken of jo-kata met lage stand & schouders en gesloten ellebogen

### 2<sup>de</sup> kyu

Tachi waza	Yokomen uchi	Nikyo, Sankyo, Yonkyo Gokyo, Koshi nage
	Muna dori	Ikkyo, Shiho nage, Uchi kaiten sankyo
	Kata dori men uchi	Shiho nage, Kote gaeshi, Irimi nage, Koshi nage, Ikkyo
	Jodan tsuki	Nikyo, Sankyo
	Mae geri	Irimi nage
Ushiro waza	Eri dori	Ikkyo
	Ryo kata dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo Irimi nage, Kote gaeshi
	Ryo hiji d.	Kote gaeshi, Irimi nage
	Katate dori kubi shime	
Zagi	Shomen uchi	Yonkyo, Soto kaiten nage
	Ryo kata dori	Ikkyo
	Chudan tsuki	Kote gaeshi
	Jodan tsuki	Ikkyo
Tachi dori, Bokken kata (shihogiri)		+ 3 <sup>de</sup> kyu

## 1<sup>ste</sup> kyu

Tachi waza	Muna dori men uchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo Koshi nage	
	Jodan tsuki	Yonkyo, Koshi nage, Irimi nage, Shiho nage, Soto kaiten nage Ushiro kiriotoshi	
Ushiro waza	Ryote dori	Yonkyo, Kokyu nage, Koshi nage	
	Katate dori kubi shime	Nikyo, Sankyo	
	Eri dori	Nikyo, Sankyo, Irimi n.	
Hanmi	Katate dori	Shiho nage, Ikkyo Uchi kaiten nage	
	Ryote dori	Shiho nage	
Zagi	Ryo kata d.	Ikkyo, Sankyo, Yonkyo	
	Kata dori men uchi	Irimi nage Kote gaeshi Kokyu nage	+ 2 <sup>de</sup> kyu

Jo-kata (verscheidene vloeiende bewegingen, niet noodzakelijk van een vaste vorm)

## 3<sup>de</sup> kyu

Taichi waza	Shomen	Yonkyo, Gokyo, Ude garami	
	Katate dori	Uchi kaiten nage, Yonkyo, Sumi otoshi, Aiki otoshi	
	Ryote dori	Irimi nage, Kote gaeshi Kokyu nage	
	Yokomen uchi	Ikkyo, Uchi kaiten sankyo	
	Chudan tsuki	Soto kaiten nage, Uchi kaiten sankyo	
	Jodan tsuki	Shiho nage, Kote gaeshi	
	Morote dori	Ikkyo, Nikyo	
Ushiro waza	Ryote dori	Ikkyo, Hijikimeosae Kote gaeshi, Shiho nage, Irminage, Juji nage	
Zagi	Shomen uchi	Irimi nage, Kote gaeshi, Sankyo	
	Kata dori	Sankyo	

+ 4<sup>de</sup> kyu