



# Budo Ryu Rotterdam

## Exameneisen 5e kyu (gele band)

Minimale leeftijd 6 jaar

### Ukemi waza - valbreken



Mae Ukemi - voorwaartse Judo rol ook met valbreken



Ushiro Ukemi - achterwaarts valbreken ook met doorrollen  
Uit een worp kunnen vallen zowel rechts als links

### Nage waza - worpen



O Soto Gari  
grote buiten beenhaak

O Uchi Gari  
grote binnenwaartse beenhaak

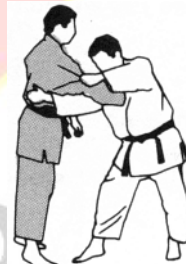
O Goshi  
grote heupworp



Koshi Guruma  
nekheupworp



Kubi Nage  
nek heupworp



Ippon Seoi Nage  
spierbal schouderworp



**Budo teaches people RESPECT**  
**Budo leert mensen RESPECT hebben**

