

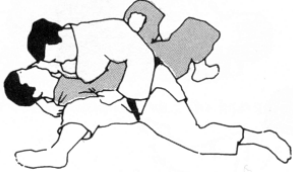


Budo Ryu Rotterdam

Exameneisen 5e kyu (gele band)

Minimale leeftijd 6 jaar

Osae waza - houdgrepen



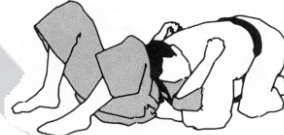
Kesa Gatame

veiligheidsgordel houdgreep



Yoko Shiho Gatame

kreeft houdgreep



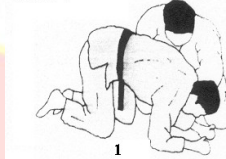
Kami Shiho Gatame

donkere kamer houdgreep

Diversen

- Elkaar om de beurt kunnen werpen met de bekende worpen (1 minuut)
- Ebi bewegen 1 richting
- Grond Judo (**Ne waza**) vanuit staande positie kunnen starten
- Partner die op ellebogen en knieën zit of op de buik ligt op 2 manieren om kantelen
- Enige kennis van de Japanse benamingen
- De Judoband (Obi) op de juiste manier knopen

Positie 2



Positie 3



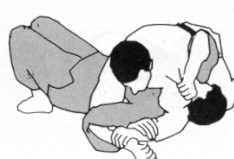
vanaf 10 jaar, 3e groep

Kansetsu waza - armklemmen



Ude Hishigi Juji gatame

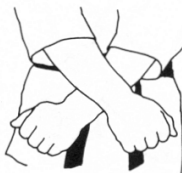
gestrekte armklem



Ude Garami

armvlecht

Shime waza - verwurgingen



Nami Juji Jime

2 armig gekruiste verwurging / duimen erin



Kata Juji Jime

1 armig gekruiste verwurging duim / vingers



Budo teaches people RESPECT
Budo leert mensen RESPECT hebben

