



# Budo Ryu Rotterdam

## Exameneisen 3e kyu (groene band)

Minimale leeftijd 9 jaar

### Ukemi waza - valbreken

Mae Ukemi - (migi, hidari) zowel rechts als links voorwaartse Judo rol ook over partner heen en valbreken

Ushiro Ukemi - (migi, hidari) zowel rechts als links achterwaarts valbreken ook met doorrollen en over partner heen

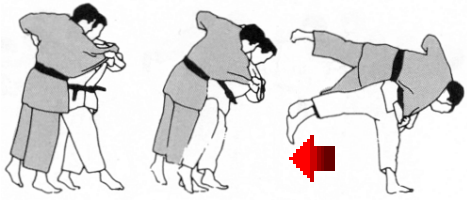
Yoko Ukemi - (migi, hidari) zowel rechts als links zijwaarts valbreken ook met doorrollen

### Nage waza - worpen



#### Ko Uchi Gari

Kleine binnenwaartse voetveeg



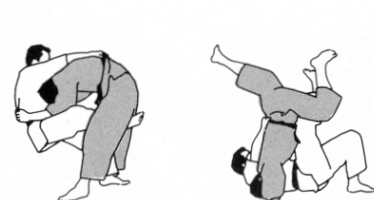
#### Morote Seoi nage

1 hand aan de rever



#### Tai Otoshi

armworp over gestrekt been



#### Harai Goshi

heupworp been buiten opzwaaien

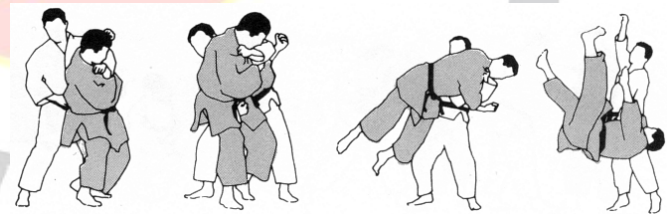
#### Hikomi

Staande kanteltechniek

### Kaeshi waza - overname

vanaf 10 jaar, 3e groep

### Sutemi waza - offerworp



### Tani Otoshi - achterwaarts meevallen

bijvoorbeeld hidari Seoi nage— Sekui nage  
schouderworp overnemen met armworp

### Renraku waza - combinatie



bijvoorbeeld Ko Uchi Gari—Ippon Seoi Nage  
beenworp combineren met schouderworp



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

