

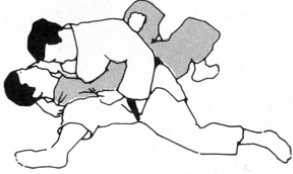


# Budo Ryu Rotterdam

## Exameneisen 4e kyu (oranje band)

Minimale leeftijd 7 jaar

### Osae waza - houdgrepen



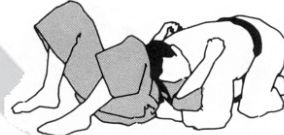
Kesa Gatame

veiligheidsgordel houdgreep



Yoko Shiho Gatame

kreeft houdgreep



Kami Shiho Gatame

donkere kamer houdgreep

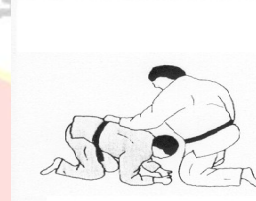


Tate Shiho Gatame

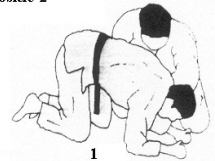
paardrij houdgreep

### 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 3 manieren om kantelen



Positie 2



1

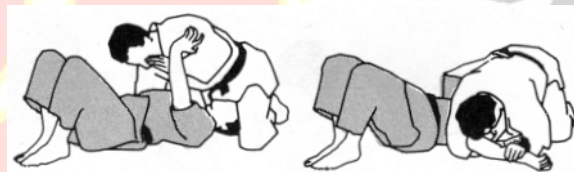
- Enige kennis van de Japanse benamingen wedstrijdregels

vanaf 10 jaar, 3e groep

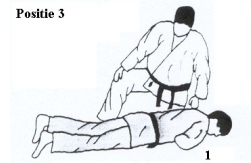
### Kansetsu waza - armklemmen



variatie op Ude Hishigi Juji gatame  
gestrekte armklem op de andere arm



variatie op Ude Garami  
vanuit Kami Shiho Gatame



Positie 3

1

### Shime waza - verwurgingen



Gyaku Juji Jime



Hadaka Jime

Omgekeerd 2 armig gekruiste verwurging / duimen erin

naakte verwurging zittend van achter



Okuri eri Jime  
2 revers van achter

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

