



Budo Ryu Rotterdam

Exameneisen 1e kyu (bruine band)

Minimale leeftijd 12 jaar

Ukemi waza - valbreken

(migi, hidari) zowel rechts als links alle mogelijke variaties zowel met als zonder partner

Nage waza - worpen

Alle worpen uit het Ashi waza (beenworpen), Goshi waza (heupworpen), Kata waza (schouder worpen), Te waza (armworpen), Sutemi en Hikomi waza (offerworpen) zowel migi als hidari in beweging uitvoeren.

Kaeshi waza - overname

3 overnames naar keuze

Renraku waza - combinatie

3 combinaties naar keuze

Renzoku waza - volgtechniek

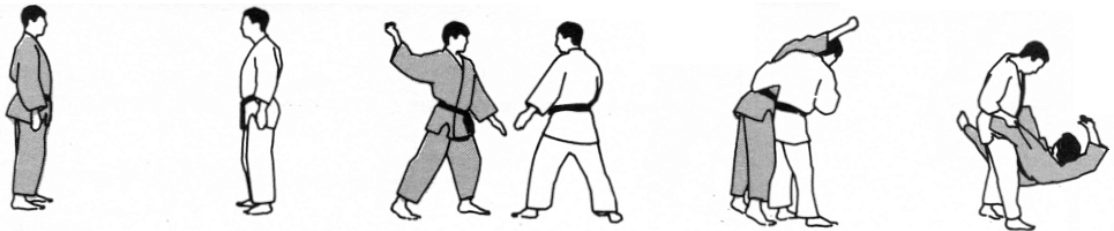
3 combinaties naar keuze

Hikomi waza

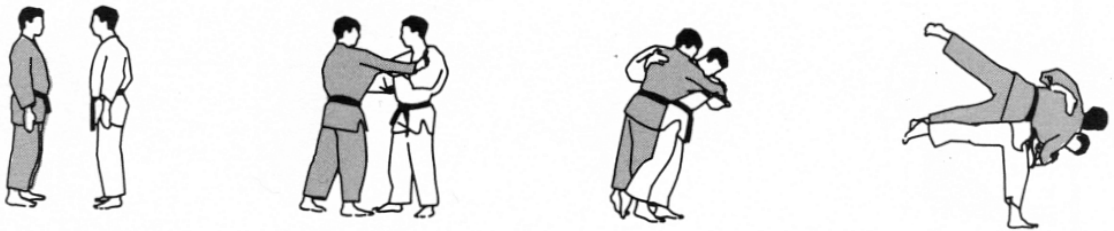
3 stuks naar eigen keuze

Nage no Kata vanaf 14 jaar, 4e groep 2e serie

Uki Goshi



Harai Goshi



Tsuri Komi Goshi



Sutemi waza - offerworpen



Uki waza
Voorwaartse blok

Sumi Gaeshi
liftend been



Budo teaches people RESPECT
Budo leert mensen RESPECT hebben



Budo Ryu Rotterdam

Exameneisen 1e kyu (bruine band)

Minimale leeftijd 12 jaar

Osae waza - houdgrepen

- Alle bekende houdgrepen demonstreren en bevrijdingen uit de diverse controles laten zien.
- Kunnen combineren (verpakken) van houdgreep naar houdgreep of armklem of verwurging zonder de controle te verliezen

Diversen

- Ebi bewegen in diverse richtingen demonstreren
- Partner kunnen passeren (Ne Waza) als je tussen de benen zit vanuit een worp
- Partner vanuit de 5 posities kunnen kantelen met als eindtechniek een **Osae komi, Kansetsu waza, Shime waza**
- Migi, Hidari (rechts en links) vanuit beweging kunnen werpen en geworpen worden
- Beheersen van de Japanse benamingen en het wedstrijdreglement
- Elkaar (1 minuut) werpen met de bekende worpen zowel migi als hidari vanuit beweging

Kansetsu waza - armklemmen

Alle geleerde armklemmen uit diverse posities uitvoeren.

Shime waza - verwurgingen

Alle geleerde verwurgingen uit diverse posities uitvoeren.



Budo teaches people RESPECT
Budo leert mensen RESPECT hebben

