



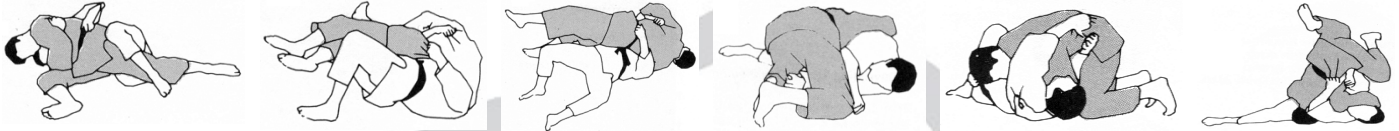
# Budo Ryu Rotterdam

## Exameneisen 3e kyu (groene band)

Minimale leeftijd 9 jaar

### Osae waza - houdgrepen

Alle 4 de houdgrepen Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame en Tate Shiho Gatame combineren met 1 variatie en de bevrijdingen.



### Diversen

Positie 5



- Ebi bewegen in 2 richtingen
- Ne waza positie 5 partner op 2 manieren kantelen
- Migi, Hidari (rechts en links) vanuit beweging kunnen werpen en geworpen worden
- Uchi komi Ashi waza (beenworp), Kata waza (schouderworp) uitvoeren
- Kennis van verdedigingstechnieken laten zien
- Hara –aanspannen buik
- Tai sabaki –lichaamsdraaing
- Kusabi dome—blokkering met de arm
- Elkaar (1 minuut) werpen met de bekende worpen
- Randori (oefenpartij 1 minuut) kunnen uitvoeren



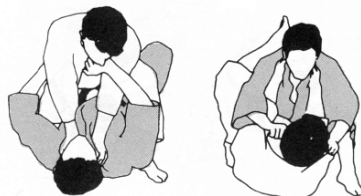
vanaf 10 jaar, 3e groep

### Kansetsu waza - armklemmen



Ude Kansetsu  
onderarm elleboog overstrekking

### Shime waza - verwurgingen



Morote Jime

knokkels in de nek verwurging

Tevens de eerder geleerde klemmen op diverse manieren uitvoeren.



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

