



## KoKoDo Kyu Shin Kai – Examen jeugd


ROELOEFENINGEN	-	Ge	-	Or	-	Gr	Links	Rechts
Zittend voorwaarts	X	X	X	X	X	X		
Staannd voorwaarts	X	X	X	X	X	X		
Zittend voor-achterwaarts	X	X	X	X	X	X		
Staannd voor-achterwaarts		X	X	X	X	X		
Staannd voorwaarts met afslag			X	X	X	X		
Staannd voor-achterwaarts met afslag				X	X	X		
Staannd zijwaarts				X	X	X		
Staannd over een hindernis					X	X		
KATA'S KIHON WAZA	-	Ge	-	Or	-	Gr	Links	Rechts
<b>Suwari Waza</b>								
Nukite	X	X	X	X	X	X		
Atemi Kasumi No-To	X	X	X	X	X	X		
Hiza Gatame	X	X	X	X	X	X		
Hiki Otoshi		X	X	X	X	X		
Aiki Nage		X	X	X	X	X		
Kote Gaeshi		X	X	X	X	X		
Gassho Dori			X	X	X	X		
Ude Osae Dori				X	X	X		
Mune Osae Dori				X	X	X		
Uchi Komi Dori					X	X		
<b>Tachi Waza</b>								
Shuto Zeme	X	X	X	X	X	X		
Shuto Zeme Otoshi	X	X	X	X	X	X		
Atemi Kasui No-To	X	X	X	X	X	X		
Ateme Uto No-To		X	X	X	X	X		
Hiki Otoshi		X	X	X	X	X		
Aiki Nage		X	X	X	X	X		
Kote Gaeshi		X	X	X	X	X		
Gassho Dori			X	X	X	X		
Ude Osae Dori				X	X	X		
Mune Osae Dori				X	X	X		
Ude Mune Osae Dori				X	X	X		
Uchi Komi Dori					X	X		
Ushiro Zeme Otoshi						X		
Kubi Jime Nage						X		
Ushiro Kubi Jime Nage						X		
HENKA WAZA	-	Ge	-	Or	-	Gr	Links	Rechts
Programma wit 3	X	X	X	X	X	X		
Programma wit 6		X	X	X	X	X		
Programma geel 3			X	X	X	X		
Programma geel 6				X	X	X		
Programma oranje 3					X	X		
Programma oranje 6						X		
HANBO WAZA	-	Ge	-	Or	-	Gr		
Nukite Dori		X	X	X	X	X		
Uchi Komi Dori Nage				X	X	X		
Uchi Komi Shiho Nage					X	X		
Hra Gatame Nage						X		
ALGEMENE KENNIS	-	Ge	-	Or	-	Gr		
Japanse woorden	2	4	6	8	10	12		
Verplaatsingen (Tai Sabaki)					X	X		
Armklemmen			3	4	5	6		