

## Samenvatting Examenstof voor de overgang 5de kyu naar 4de Kyu

Het behalen van de 4e Kyu (Oranje gordel) bij de U8 gebeurt in twee stappen:

- Na het verwerven van 5 oranje streepjes (U8) kan een proef worden afgelegd voor het behalen van de **tweekleurige obi: Geel-Oranje**.
- Na het verwerven van 5 oranje streepjes (U8) kan tenslotte de proef worden afgelegd voor het behalen van de **4<sup>e</sup> Kyu: de Oranje gordel indien de minimumleeftijd bereikt werd**.

Voor de **Geel-Oranje gordel** zal de ondervrager indien nodig hulp bieden. Voor de proef **Oranje gordel** dienen alle technieken gekend te zijn met Japanse naam, dienen alle worpen in beweging getoond te worden en zal de ondervrager niet helpen.

Het Behalen van de 4e Kyu (Oranje gordel) bij de U10 & U15 gaat niet via de de tussengordel.

### U10

#### **Geel +1 streepje Oranje (10)**

1. Ushiro-ukemi : achterwaartse val in verplaatsing
2. O-goshi
3. Kesa-gatame

#### **Geel +2 streepjes Oranje (20)**

1. Yoko-ukemi : zijwaartse val in verplaatsing, links en rechts
2. Ippon-seoi-nage
3. Kuzure-kami-shiho-gatame

#### **Geel +3 streepjes Oranje (30)**

1. Ceremonie in het begin en op het einde van de wedstrijd
2. Zempo-kaiten : voorwaartse rol in verplaatsing, links en rechts
3. Ushiro-kesa-gatame

#### **Geel +4 streepjes Oranje (40)**

1. Mae-ukemi : plankval uit stand
2. Hiza-guruma
3. Aanval op de grond : uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke

#### **Geel +5 streepjes Oranje (50)**

1. Verplaatsingen: nage-waza: ayumi-ashi en tsugi-ashi. katame-waza : in ruglig en in halve kniestand
2. Seoi-nage
3. Aanval op de grond : uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen

### U15

#### **Geel +1 streepje zwart (12)**

1. Ushiro-ukemi : achterwaartse val in verplaatsing
2. Yoko-ukemi : zijwaartse val in verplaatsing, links en rechts
3. O-goshi
4. Kesa-gatame
5. Kuzure-kami-shiho-gatame

#### **Geel +2 streepjes zwart (22)**

1. Ceremonie in het begin en op het einde van de wedstrijd
2. Zempo-kaiten : voorwaartse rol in verplaatsing, links en rechts
3. Mae-ukemi : plankval uit stand
4. Ippon-seoi-nage
5. Ushiro Gesa Gatame

#### **Geel +3 streepjes zwart (32)**

1. Verplaatsingen: nage-waza: ayumi-ashi en tsugi-ashi. katame-waza : in ruglig en in halve kniestand
2. Hiza-guruma
3. Seoi-nage
4. Aanval op de grond : uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke
5. Aanval op de grond : uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen

**Vanaf U18: Alle leerstof wordt in één keer afgelegd, zonder tussengordel.**