

EINDTERMEN voor SHODAN - eerste dan.

Vijftien jaar op de dag van het examen.

Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.

Kata:

- Graad met competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

- Graad zonder competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

Ju-no-kata: reeks 1.

Nage-waza:

Ukemi, het vallen in alle mogelijke vormen.

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen, 1^{ste} en 2^{de} kyo:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi,

ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai,

taiotoshi,

harai-goshi, uchi-mata.

Katame-waza:

Yakusoku-geiko.

Osaekomi-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en

een variant van de houdgrepen in functie van acties van uke of situatieve vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame (ook specifieke vormen als makura-kesagatame

en ushiro-kesa-gatame met hun basis, toepassing en variant), kata-gatame,

kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shihogatame.

Shime-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een

variant:

nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, okuri-eri-jime, kata-ha-jime, hadaka-jime.

Kansetsu-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en

een variant:

ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-hizagatame.