

---

# EXAMEN GEEL



## 75 TRAININGEN

- houdgrepen : kami-shio-gatame 3x  
Yoko-shio-gatame 3x  
Kesa- gatame  
Kuzure-kesa-gatame  
Tate-shio-gatame 3 x
- 2 manieren uit houdgreep komen
- Uke in viervoetsteun , 4 kanteltechnieken
- Uke op buik ,4 kanteltechnieken
- tori in viervoetsteun , verdedigen 4 manieren

Worpen : o-soto-gari  
Uki-goshi  
Koshi-guruma  
o-uchi-gari  
co-uchi-gari  
sasae-tsurikomi-ashi  
ippon-seigo-nage  
2 worpen met combinatie

vedstrijdceremonie

etekenis : rei-hajime-mate-sore\_made  
jaar in kalenderjaar