

# Inhoud praktisch examen

## 5. kyu graduatie

**Etiquette:** Groeten neerbuigend en in de stand.  
Binden van de band.  
Dojo orde.

### **Aanval- en verdedigingshouding**

**Bewegingsleer:** Staand  
Side step  
Side step met draai

**Valbreken:** Voorwaartse, achterwaartse, zijwaartse judorol  
Voorwaarts en achterwaarts val breken

**Basistechnieken:** ***Blokken***  
Naar binnen, buiten, boven, midden en onder  
Voorwaartse en cirkelende trap

#### ***Stoottechnieken:***

Rechte vuist stoot  
Slag zijkant hand, bal van de hand  
Elleboogstoot.

#### ***Traptechnieken:***

Voorwaartse trap  
Zijkant van de voet  
Knie stoot

#### ***Werptechnieken:***

O soto gari, O goshi, Ippon seoi nage

#### ***Over strekkingen:***

Polsklemmen en pols verdraaiingen  
Verdraaiingen  
Been over strekkingen op de grond

#### ***Wurgtechnieken:***

Over kruiste verwurging  
Verwurging van achter met de onderarm

#### ***Vervoerstechnieken:***

1 naar keus