

Clubprogramma – Lagere kyu's

Totaal aantal bewegingen: 20

Totaal minimum aantal lessen: 30

5° kyu – gele gordel – 10 bewegingen – minimum 20 lessen

1. Polsaanval zelfde kant: derde principe halfweg
2. Polsaanval zelfde kant: tenchi-nage
3. Aanval op beide polsen: tembim-nage
4. Aanval op beide polsen: kaiten-nage
5. Polsaanval gekruist: eerste principe
6. Polsaanval gekruist: kote-gaeshi
7. Twee handen op een pols: tweede principe
8. Twee handen op een pols: derde principe halfweg
9. Slag naar de maag: derde principe halfweg
10. Aanval revers: harai-goshi