

Clubprogramma – Lagere kyu's

Totaal aantal bewegingen: 10

Totaal minimum aantal lessen: 10

6° kyu – witte gordel - 10 bewegingen - minimum 10 lessen

1. Aanval op beide polsen: buitenwaartse polsklem
2. Polsaanval zelfde kant: techniek slang
3. Aanval op beide polsen: shiho-nage positief
4. Poging tot vastgrijpen van de hand: kote-gaeshi
5. Twee handen op één pols: eerste principe
6. Vastgrijpen van de mouw: tweede principe
7. Wurging met das: nekklem met armklem
8. Vastgrijpen van de revers trekkend of duwend: atemi gevolgd door houdgreep met Armklem
9. Wurging voor: bevrijding en elleboogstoot
10. Vastgrijpen rond het hoofd: bevrijding en eerste principe