

BRUINE BAND

Voor de bruine band dient men kennis te hebben van de voorgaande exameneisen; bij het afleggen wordt speciaal gelet op het goed uitvoeren van:

Staande technieken	Nage-no-kata	1 ^e , 2 ^e en 3 ^e serie
	Worpen in beweging:	
	• Beenworpen.....	2 ^e , 7 ^e , 1 ^e , 5 ^e , 3 ^e , 11 ^e , 6 ^e en 10 ^e
	• Heupworpen.....	4 ^e , 8 ^e , 5 ^e en 10 ^e
	• Schouderworpen.....	2 ^e
	• Armworpen	2 ^e
	• Suteми's.....	10
	• Combinaties in beweging.....	5
	• Overnames in beweging.....	5
Grondtechnieken	• - Oefeningen rondom Uke naar aanleiding van het verdedigen van Uke.....	12
	- 4 keer-en kanteltechnieken uit 4 posities.....	4x4
	- Passeertechnieken.....	3
	- Uit verschillende posities armklemmen, verwurgingen, houdgrepen en bevrijdingen uit houdgrepen toepassen.	
Overige eisen	Wedstrijdtermen 1 t/m 25 Uchi-komi in twee richtingen Instapmanieren.....	3
	Specialiteit Wedstrijd	