

5e Kyu Gokyu

Gele Band



Eerste streepje	Tweede streepje
<ul style="list-style-type: none">• Handgreep + kanuki-gatame (2 X)• Polsgreep zijwaarts + ude-gatame (2 X)• Polsgreep gekruist + ni-kyo• 2 polsen + ude-gatame / klem met schouder	<ul style="list-style-type: none">• Mouwgreep + ude-gatame• Reversgreep + duimklem / polsklem• Duw tegen de borst + vingerklem• Haargreep voor / achter
Derde streepje	Vierde streepje
<ul style="list-style-type: none">• Wurging voor / zijwaarts / achter (2 X)• Wurging op de grond zijwaarts (3 X)• Wurging op de grond tussen benen• Wurging met 1 hand (tegen muur) gestrekt / gebogen	<ul style="list-style-type: none">• Aanval rond nek (2 X)• Aanval achter om het midden (2 X)• Nelsongreep + vingerklem / ude-gatame• Kraaggreep + vingerklem / ude-gatame• Bedreiging met de vuist + kote-gaeshi

5e Kyu Gokyu

Gele Band



Gele gordel

- Volledig programma wit, met atemi (jeugd zonder atemi)
- Volledig programma geel.