

Lesgroep Kyu graden	Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Band kleur															
E-Bo-no-Kata									Serie 1	Serie 1	Serie1-2	Serie1-2	Serie1-3	Serie 1-4	Serie1-4

Hodoki-Waza (bevrijdingen)		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Rotatiebewegingen		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hefboombewegingen			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
(Atemi-Waza) Trappen/stoten/slagen		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
(Tsubo's) Drukpunten			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Uke-Waza (weringen)		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Age-Uke	opwaartse wering	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Uchi-Uke	wering binnen naar buiten	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juji-Uke-Jodan	gerkuste wering hoog	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gedan-Barai	lage wering	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Morote-Uke-Jodan	dubbele wering hoog	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juji-Uke-Gedan	gekruiste wering laag	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Soto-Uke	wering buiten naar binnen		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Morote-Uke-Gedan	dubbele wering laag		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Te-Nagashi-Uke	handpalmwering					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Teisho-Uke	stotende handpalmwering							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nami-Uke	blok met onderbeen							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ashi-Uke	blok met voet										X	X	X	X	X	X

Atemi-Waza (trappen-stoten-slagen)		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Oi-Tsuki	rechte stoot	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gyaku-Tsuki	tegengestelde stoot	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Uraken-Uchi	backhandslag	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Teisho-Tsuki	handpalmstoot		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Age-Tsuki	opstoot		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Empi-Uchi	elleboogslag		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Shuto-Uchi	handkantslag				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nukite-Tsuki	stoot met de vingers				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kagi-Tsuki	hoekstoot							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mae-Geri	voorwaartse trap	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kin-Geri	opwaartse trap	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hiza-Geri	kniestoot		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Yoko-Geri	zijwaartse trap				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mawashi-Geri	voorwaartse cirkeltrap	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ushiro-Geri	achterwaartse trap							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ushiro-Mawashi-Geri	achterwaartse cirkeltrap										X	X	X	X	X	X

Lesgroep Kyu graden	Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Band kleur															

Nage-Waza (werptechnieken)		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
O-Soto-Gari	groot van buiten haken	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
O-Goshi	grote heupworp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
O-Uchi-Gari	groot van binnen haken	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kubi-Nage	nek-heupworp		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Seoi-Nage	schouderworp				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kata-Ashi-Dori	knie- en enkeldruk				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ko-Uchi-Gari	klein van binnen haken					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kiri-Otoshi	achterwaartse schouderdruk					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Shiho-Nage	zwaardworp					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Soto-Maki-Komi	inschroevende offerworp							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Yoko-Guruma	zijwaartse wielworp								X	X	X	X	X	X	X	X
Kani-Basami	grondschaar								X	X	X	X	X	X	X	X
Kani-Ashi-Hishigi	knietrap								X	X	X	X	X	X	X	X
De-Ashi-Barai	voetveeg									X	X	X	X	X	X	X
Ryo-Ashi-Dori	2 benen armworp voor										X	X	X	X	X	X
Ushiro-Ryo-Ashi-Dori	2 benen armworp achter										X	X	X	X	X	X
Tomoe-Nage	buik offerworp										X	X	X	X	X	X
Yoko-Tomoe-Nage	zijw. Buik offerworp												X	X	X	X
Tani-Otoshi	achterwaartse offerworp													X	X	X
Tobi-Kani-Basami	gesprongen schaar														X	X
Harai-Goshi	met been opzweepende heupworp														X	X
Seoi-Otoshi	geknielde schouderworp														X	X
Hiza-Basami	knieholte schaar														X	X

Ebi en Ukemi-Waza (valbreken)		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Mae-Mawari-Ukemi	voorwaartse rol	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ushiro-Ukemi	achterwaarts valbreken	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Yoko-Ukemi	zijwaarts valbreken		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ushiro-Mawari-Ukemi	achterwaartse rol							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ushiro-Ukemi over bok	achterwaarts valbreken over bok				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mae-Ukemi	voorwaarts valbreken							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mae-Mawari-Ukemi over bok	voorwaartse rol over bok					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ebi achterwaarts	achterw. verplaatsing op de grond	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ebi voorwaarts	voorw. verplaatsing op de grond					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Lesgroep Kyu graden	Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Band kleur															

Kansetsu-Waza(Klemmen/opbrengen)		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Kote-Gaeshi	buitenwaartse polsklem	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kote-Mawashi	binnenwaartse polsklem	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ude-Osae	gestrekte armklem met de handen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kote-Hineri	opstuwende polsklem		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kanuki-Gatame	gestrekte armklem mbv onderarm		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kubi-Gatame	voorzijde verwurging		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Waki-Gatame	gestrekte armklem mbv oksel				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ude-Garami neer- en opwaarts	gebogen armklem				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kuzure-Kote-Gaeshi	pols-buig klem				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Juji-Gatame	gestrekte armklem mbv lies					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hiza-Gatame	gestrekte armklem mbv knie					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Atamo-Ago	haar-kin draai					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kubi-Hishigi	nek-draai klem							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ashi-Hishigi	voet-strek klem							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mune-Gatame	gestrekte armklem mbv borst							X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hara-Gatame	gestrekte armklem mbv buik								X	X	X	X	X	X	X	X
Hiza-Garami	knieklem								X	X	X	X	X	X	X	X
Ashi-Kujuki	voet-strek-draai klem								X	X	X	X	X	X	X	X
Kata-Gatame	arm driehoeksverwuring										X	X	X	X	X	X
Hadaka-Jime	verwuring van achteren										X	X	X	X	X	X
Yubi-Kansetsu	vingerklemmen										X	X	X	X	X	X
Ura-Kubi-Gatame	achterzijde verwurging											X	X	X	X	X
Yubi-Hineri	opstuwende vingerklem											X	X	X	X	X
Kata-Ha-Jime	insteekverwuring											X	X	X	X	X
Yoko-Shiho-Gatame	zijwaartse nek-been greep													X	X	X
Kesa-Gatame	houdgreep													X	X	X
Tate-Shiho-Gatame	frontale lichaamscontrole grond													X	X	X
Kami-Shiho-Gatame	omgek. lichaamscontrole grond														X	X
Kata-Gatame	controle greep nek-schouder														X	X

Verdedigen tegen gewapende aanval		Junior 10eKyu	Junior 9eKyu	Senior 5eKyu	Junior 8eKyu	Junior 7eKyu	Senior 4eKyu	Junior 6eKyu	Junior 5eKyu	Senior 3eKyu	Junior 4eKyu	Junior 3eKyu	Senior 2eKyu	Junior 2eKyu	Junior 1eKyu	Senior 1eKyu
Mes aanvallen				0			2			3			4			5
Stok aanvallen				1			2			3			4			5
Ketting aanvallen				1			2			3			4			5
Pistool bedreigingen				0			0			2			3			4
Verdediging met stok				1			2			3			4			5