

EXAMENEISEN AIKI BUDO

exameneisen	6 ^e kyu witte band	5 ^e kyu gele band	4 ^e kyu oranje band
ukemi waza (valtechnieken)	1. ushiro ukemi (achterwaarts) 2. yoko ukemi (zijwaarts met afslag)	1. ma ukemi (voorwaartse schouderrol)	1. ma ukemi (voorwaartse schouderrol) met steun één hand
tai sa baki (lichaamsverplaatsing)	1. o-irimi (stap halve draai) 2. nagashi (halve draai) vanaf voorste voet	1. irimi (schuifpas halve draai) 2. nagashi (halve draai) vanaf achterste voet	1. hiraki (kwart draai met zijwaartse stap) (voor en achter)
atemi waza (slagen en stoten op vitale plaatsen)	1. kihon no kata 1 en 2 (go no sen = na dat)	1. kihon no kata 3 en 4 (go no sen = na dat)	1. kihon no kata 1 t/m 4 (tai no sen = met dat)
te hodoki (bevrijdingen met atemi)	1. junte dori (polspakking gelijkzijdig) 2. dosokute dori (polspakking ongelijkzijdig)	1. gyakute dori (gedraaide gelijkzijdige polspakking) 2. ryote ippon dori (twee handen/één polspakking)	1. ryote dori (twee handen/twee polsen pakking) 2. mune dori (kraagpakking borsthoogte) 3. ryosode dori (twee handen/twee mouwen pakking)
kihon nage waza (basis werptechnieken)	1. mukae daoshi (trek-duw hoofdworp)	1. shiho nage (vier richtingen arm verdraaiingsworp) 2. yuki chigae (onderarm verdraaiingsworp) 3. mukae daoshi vanuit verschillende aanvalsopdrachten	1. kote gaeshi (buitenwaartse polsverdraaiingsworp) 2. tenbin nage (elleboog - steunpuntworp) 3. voorgaande eisen vanuit verschillende aanvalsopdrachten
Kihon osae waza (basis controle technieken)	1. hiji gatame (elleboog controle greep) 2. ude gatame (hand controle greep) (lig/zit positie)	1. hiza gatame (knie controle greep) 2. hara gatame (buik controle greep) (lig/zit positie)	1. robuse (hand/elleboog controle) 2. exameneisen 6 ^e en 5 ^e kyu (knieën/tenen zit)
randori waza (vrije technieken)	geen eis	geen eis	1. soepel een vrije verdediging tegen verschillende aanvallen
exameneisen	3 ^e kyu groene band	2 ^e kyu blauwe band	1 ^e kyu bruine band
ukemi waza (valtechnieken)	1. ma ukemi (voorwaartse schouderrol) zonder steun handen	1. yoko ukemi (zijwaartse schouderrol)	1. wa no sei shin (de aanvalskracht onverstoord naar een balansverstoring leiden)
tai sa baki (lichaamsverplaatsing)	1. shikko (verplaatsing vanuit knieënzit)	1. beoordeling tijdens uitvoering van de technieken	1. idem als 2 ^e kyu
atemi waza (slagen en stoten op vitale plaatsen)	1. mae geri (voorwaardste voetstoot) 2. hiza geri (kniestoot)	1. mawashi geri (cirkelende voetstoot)	1. alle voorgaande technieken soepel kunnen toepassen 2. tanto no kata
te hodoki (bevrijdingen met atemi)	1. ushiro eri dori (achterkraag nek pakking) 2. ushiro ryote dori (vanachteren polspakking)	1. ushiro uwate (pakking achter, armen insluiten) 2. ushiro shitate (vanachter pakking om de middel) 3. ushiro katate dori kubi shime (vanachter pols/nek pakking)	1. vanuit alle basis aanvallen
kihon nage waza (basis werptechnieken)	1. hachi mawashi (hoofd-draaiworp) 2. koshi nage (heupworp) 3. ura ude nage (arm verdraaiingsworp) 4. voorgaande eisen vanuit verschillende aanvalsopdrachten	1. ushiro kata otoshi (achterwaartse schoudertrekworp) 2. kata ha otoshi (vleugellamworp) 3. ushiro hiki otoshi (achterwaartse elleboog duwworp) 4. voorgaande eisen vanuit verschillende aanvalsopdrachten	1. alle basis werptechnieken: mukae daoshi - shiho nage - yuki chigae - neji kote gaeshi - tenbin nage - hachi mawashi - koshi nage op verschillende aanvalsopdrachten
kihon osae waza (basis controle technieken)	1. kote kudaki (polsklem) 2. ushiro hiji kudaki (achterwaarste elleboogklem) 3. exameneisen 6 ^e en 5 ^e kyu stand uitvoeren	1. shiho nage - met eindcontrole 2. mukae daoshi - met eindcontrole	1. ushiro hiji kudaki - robuse - kote kudaki - yuki chigae - shiho nage - mukae daoshi - met eindcontrole
randori waza (vrije technieken)	idem	idem	1. soepel tegen één aanvaller 2. realistisch tegen twee aanvallers