

## דרישות לבחינות קיו

|  |                     |
|--|---------------------|
| <p style="text-align: right;">לפחות 40 אימונים<br/>רשימת תרגילים:</p> <p>Mae-Ukemi<br/>Ushiro-Ukemi<br/>Katatedori Tenkan-Ho<br/>Shomen-Uchi Ikkyo (Omote / Ura)<br/>Shomen-Uchi Irimi-Nage<br/>KataTedor-Shiho-Nage (Omote / Ura)<br/>Suwari-Waza Kokyuh</p>  | <p><b>קיו 5</b></p> |
| <p style="text-align: right;">לפחות 50 אימונים מאז קיו 5<br/>רשימת תרגילים (מלבד הטכניקות של קיו 5):</p> <p>Shomen-Uchi Nikyo (Omote / Ura)<br/>Shomen-Uchi Sankyo (Omote / Ura)<br/>Kata-Dori Nikyo (Ura)<br/>Yokomen-Uchi Shiho-Nage (Omote / Ura)<br/>KataTedor Kotagaeshi<br/>KataTedor Iriminage<br/>RyoTedor Tenchi-Nage<br/>Ai-Hanmi KataTedor Ikkyo (Omote / Ura)<br/>Ai-Hanmi KataTedor Nikyo (Omote / Ura)<br/>Ai-Hanmi KataTedor Irimi-Nage<br/>Ai-Hanmi KataTedor Kotegaeshi<br/>Suwariwaza Kokyuh</p>   | <p><b>קיו 4</b></p> |
| <p style="text-align: right;">לפחות 60 אימונים מאז קיו 4<br/>רשימת תרגילים (מלבד הטכניקות של קיו 4):</p> <p><b>Tachi Waza:</b><br/>ShomenUchi Yonkyo(Omote / Ura)<br/>ShomenUchi Kotegaeshi<br/>Tsuki Kotegaeshi<br/>MoroTedor Ikkyo<br/>MoroTedor Irimi-Nage<br/>MoroTedor Kokyu-Nage<br/>RyoTedor ShihoNage (Omote / Ura)<br/>Yokomen-Uchi Shihonage (Omote / Ura)<br/>Shomen-Uchi Shihonage (Omote / Ura)<br/><b>Suwari-Waza:</b><br/>ShomenUchi Ikkyo(Omote and Ura)<br/>ShomenUchi Nikyo (Omote / Ura)<br/>ShomenUchi Sankyo (Omote / Ura)<br/>ShomenUchi Yonkyo (Omote / Ura)<br/>Kokyuh</p> | <p><b>קיו 3</b></p> |

## דרישות לבחינות קיו

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <p style="text-align: right;">לפחות 80 אימונים מאז קיו 3<br/>רשימת תרגילים (מלבד הטכניקות של קיו 3):</p> <p><b>Suwariwaza:</b><br/>                 Kata-Dori Ikkyo/ Nikyo/ Sankyo/ Yonkyo (Omote / Ura)<br/>                 KataTedoru Ikkyo/ Nikyo/ Sankyo/ Yonkyo (Omote/Ura)<br/>                 ShomenUchi Iriminage/ Kotegaeshi<br/>                 Tsuki Iriminage/ Kotegaeshi<br/>                 Hanmi-Handachi KataTedoru Shihonage</p> <p><b>Tachi Waza:</b><br/>                 Kata dori Men-uchi Ikkyo/ nikyo/ Iriminage/ shihonage/Kokyunage<br/>                 KataTedoru Uchi-Kaiten-nage/ Soto-Kaiten-nage<br/>                 Ushiro RyoTedoru Ikkyo/Nikyo/Sankyo/Yonkyo/ kotegaeshi/ Iriminage/<br/>                 shihonage/ Kokyunage/ Jujinage<br/>                 Yokomenuchi Ikkyo /Iriminage/ kotegaeshi/ Kokyunage<br/>                 Suwariwaza Kokyuhō<br/>                 KataTedoru Jiyu-Waza</p> | <p><b>קיו 2</b></p>       |
| <p style="text-align: right;">לפחות 100 אימונים מאז קיו 2<br/><u>רשימת תרגילים (מלבד הטכניקות של קיו 2):</u></p> <p>Suwariwaza Shomenuchi Jiyuwaza<br/>                 Hanmi-Handachi RyoTedoru Shihonage</p> <p><b>Tachiwaza /Suwariwaza:</b><br/>                 Ushiro ryo Kata dori Ikkyo/ Nikyo/ Sankyo/ Yonkyo/ Kokyunage<br/>                 Shomenuchi Ikkyo/Nikyo/Sankyo/Yonkyo<br/>                 Yokomenuchi Ikkyo/Nikyo/Sankyo/Yonkyo<br/>                 Katadoru Ikkyo/Nikyo/Sankyo/Yonkyo<br/>                 Ushiro RyoTedoru Ikkyo/Nikyo/Sankyo/Yonkyo/ Kotegaeshi/shihonage<br/>                 Koshi Nage from various attacks<br/>                 Yokomenuchi Gokyo</p> <p><b>Tachi Waza:</b><br/>                 KataTedoru Jiyuwaza<br/>                 RyoTedoru Jiyuwaza<br/>                 MoroTedoru Jiyuwaza<br/>                 Jiyu-Waza</p>  | <p><b>קיו 1</b></p>       |
| <p style="text-align: right;">לפחות 100 אימונים מאז קיו 1<br/>רשימת תרגילים (מלבד הטכניקות של קיו 1):</p> <p>From any kind of attack, sitting, standing, Hanmi-Handachi :<br/>                 Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shiho-nage, Irimi-nage,<br/>                 Kotegaeshi, Kaiten-nage, Tenchi-Nage, Koshi-Nage, Jiyu-waza</p>   | <p>שודאן<br/>(Shodan)</p> |