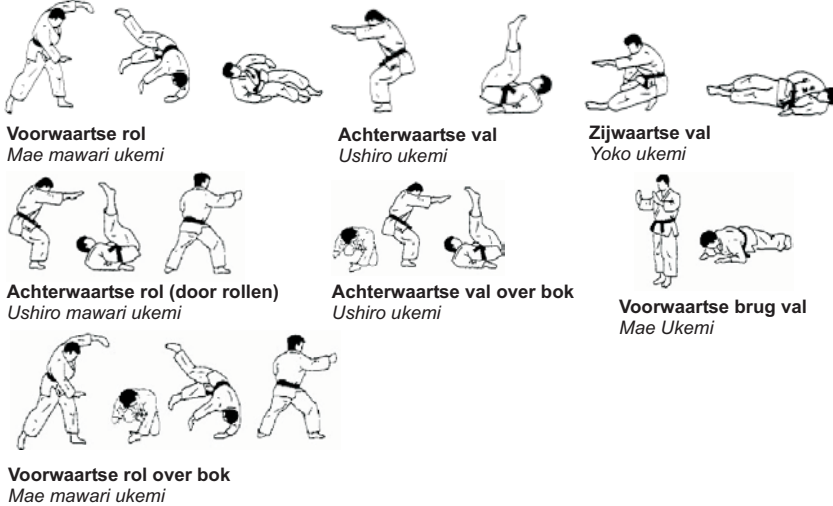


Exameneisen

2e Kyu (blauwe band)

Valtechnieken *Ukemi-waza*



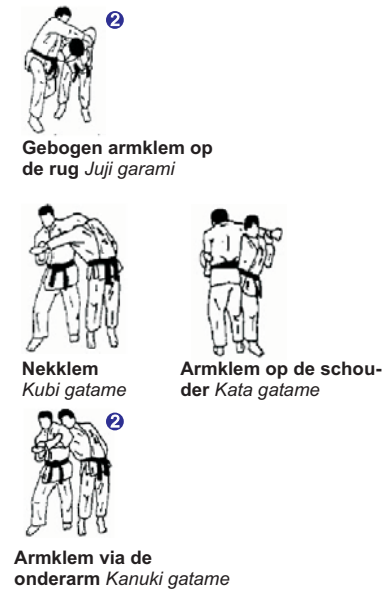
Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
 Rotatiebewegingen
 hefboombewegingen
 Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
 Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

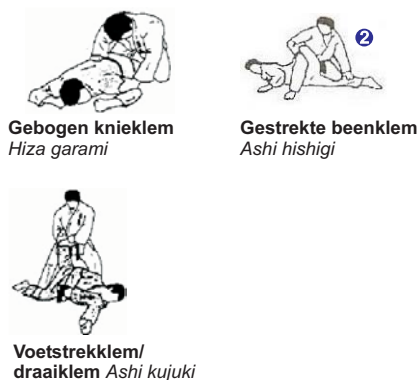
Houdgrepen



Opbrengstechnieken met:



Beenklemmen *Ashi kansetsu waza*



Klemstechnieken *Kansetsu waza*

Polsklemmen *Kote kansetsu waza*



Gestreckte armklemmen *Ude hishigi waza*



Gebogen armklemmen *Ude garami waza*



Nekklemmen *Kubi kansetsu waza*





Exameneisen


2e Kyu (blauwe band)


Werptechnieken Nage waza


Beenworpen Ashi waza

5  **Grote maai van buiten**
O soto gari

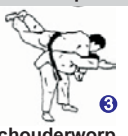
2  **Grote binnenwaartse maai**
O uchi gari

 **Voetveeg**
De ashi barai


2  **Kleine binnenwaartse maai**
Ko uchi gari


 **Buitenwaartse beenhaak**
Ko soto gake


Schouderworpen Kata waza

3  **Schouderworp**
Seoi nage


Armworpen Te waza


2  **Kniet-enkelruk**
Kata ashi dori


 **Twee benen armworp van achteren**
Ushiro ryo ashi dori


 **Twee benen armworp van voren**
Ryo ashi dori

Heupworpen Koshi waza


3  **Grote heupworp**
O goshi


2  **Nekheupworp**
Kubi nage


2  **Zwaardworp**
Shiho nage


 **Achterwaartse armworp**
Kiri otoshi


Offerworpen Sutemi waza


2  **Hoekworp**
Sumi gaeshi

 **Inschroefworp**
Soto maki komi


 **Zijwaartse wielworp**
Yoko guruma


 **Achterwaartse offerworp**
Tani otoshi

 **Gesprongen schaar**
Tobi kani basami


 **Buikworp**
Tomoe nage


Schaartechneiken Basami waza

 **Knietrap enkelruk**
Kani ashi hishigi

 **Grondschaar**
Kani Basami





Verwurgingen Jime waza





2  **Verwurging van achteren**
Hadaka jime





 **Insteekwurging**
Kata ha jime





Ebo No Kata




1e Serie Pakkingen

1    




2    


3    





4    




5    




2e Serie Omvattingen

1    

2    

3    

4    

5    

Exameneisen

2e Kyu (blauwe band)

Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai/Ebi*

Houdingen *Kamae*



Voorwaartse kata houding
Zenkutsu datchi



Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae



Kat stand
Neko Ashi datchi



T stand
Hanmi shizentai



Achterwaartse stand
Kokutsu datchi



Zijwaartse stand
Kiba datchi



Overstappen
Ayumi ashi

Schuifpas
Tsugi ashi



Draaipas
Ashi sabaki

Verplaatsingen *Shintai/Ebi*



Kreeftgang achterwaarts
Ebi



Kreeftgang voorwaart
Ushiro Ebi



Opstaan in parate houding van de grond



Dubbele draaipas
Tenkan ashi

Combinaties

Directe Combinaties:

Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen

Reageren op verzet

Op worpen ②

Op klemmen ②

Reageren op ontsnapping

Uit een worp ②

Uit een klem ②

Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond, met toepassing van:

Houdgrepen
Armklemmen
Verwurgingen

Randori vormen staande, met toepassing van:

de aangeleerde werp- en klemtechnieken

Sparring, met toepassing van:

de aangeleerde werpingen en atemi waza

Weringen *Uke waza*

Weringen met de onderarm/hand



Hoge wering
Age uke



Lage wering
Gedan barai



Wering van binnen naar buiten
Uchi uke



Wering van buiten naar binnen
Soto uke



Wigvormig hoog
Morote uke jodan



Wigvormig laag
Morote uke gedan



Dubbel gekruist hoog
Juji uke jodan



Dubbel gekruist laag
Juji uke gedan



Handpalmwering
Te nagashi uke



Stotende wering met de handpalm
Teisho uke

Weringen met het been



Blok met onderbeen
Nami uke



Blok met voet
Ashi uke

Wapens

Stokaanvallen

Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen

Mesaanvallen

Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:

Hand en arm aanvallen staande en van voren
Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen
Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)
Kledingaanslagen rondom
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij
Middelaanslagen staande, rondom
Middelaanslagen staande getild, van voren, van achteren
Slagen van boven, van buiten en van binnen
Rechte stoten, hoeken en opstoot
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop
Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (vijf posities)

Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang
Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes 1 minuut lang
Verdedigen tegen twee aanvallers ongewapend 1 minuut lang

Exameneisen

2e Kyu (blauwe band)

Slag-, stoot- en shoptechnieken *Atemi waza*



Rechte stoot instappen
Oi tsuki



Rechte stoot contrastap
Gyaku tsuki



Handpalmstoot
Teisho tsuki



Elleboogslag
Empi uchi



Handkantslag pinkzijde
Shuto uchi



Opstoot
Age stuki



Stoot met vingers
Nukite tsuki



Zijwaartse slag
Uraken uchi



Hoekstoot
Kagi tsuki



Opwaartse shop
Kin geri



Knie stoot
Hiza geri



Voorwaartse cirkelschop
Mawashi geri



Zijwaartse schop
Yoko geri



Voorwaartse schop
Mae geri



Achterwaartse schop
Ushiro geri