

Exameneisen

5e Kyu (gele band)

Valtechnieken *Ukemi-waza*



Voorwaartse rol
Mae mawari ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi

Klemtechnieken *Kansetsu waza*



Buitenwaartse polsklem
Kote gaeshi

Binnenwaartse polsklem
Kote mawashi

Houdgrepen



Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

Oksel-hoofd houdgreep
Kesa gatame



Oor elleboog houdgreep
Kata gatame

Borst arm houdgreep
Mune gatame

Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai/Ebi*



Voorwaartse kata houding
Zenkutsu dachi

Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae

Draaipas
Ashi sabaki

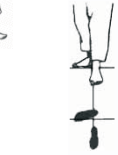


Overstappen
Ayumi ashi

Schuifpas
Tsugi ashi



Kreeftgang achterwaarts
Ebi



T stand
Hanmi shizentai

Werptechnieken *Nage waza*



Grote maai van buiten
O soto gari

Grote maai van buiten
O goshi

Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Slag, stoot of schoptechnieken

Weringen *Uke waza*

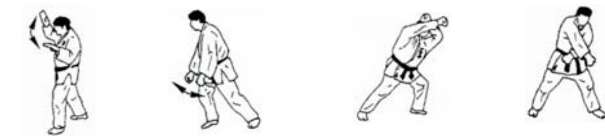


Hoge wering
Age uke

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

Combinaties

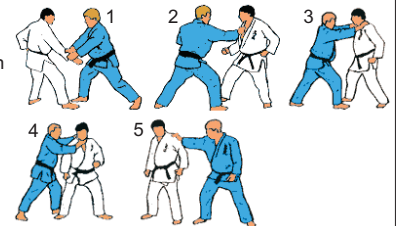
Directe combinaties
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging

Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang

Basisaanvallen in katavorm

Naar eigen inzicht verdedigen op onderstaande aanvallen



Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:
Hand en armaanvallen staande en van voren
Kledingaanvallen rondom
Wurgingen staande, van voren en van opzij
Rechte stoten
Voorwaartse schoppen

Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond, met toepassing van:
Houdgrepen

Randori vormen staande, met toepassing van de aangeleerdewerp- en klem technieken
Sparring, met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza

Slag-, stoot- en shoptechnieken *Atemi waza*



Rechte stoot instappen
Oi tsuki

Rechte stoot contrastap
Gyaku tsuki

Handpalmstoot
Teisho tsuki

Zijwaartse slag
Uraken uchi

Opwaartse shop
Kin geri

Knieschoot
Hiza geri