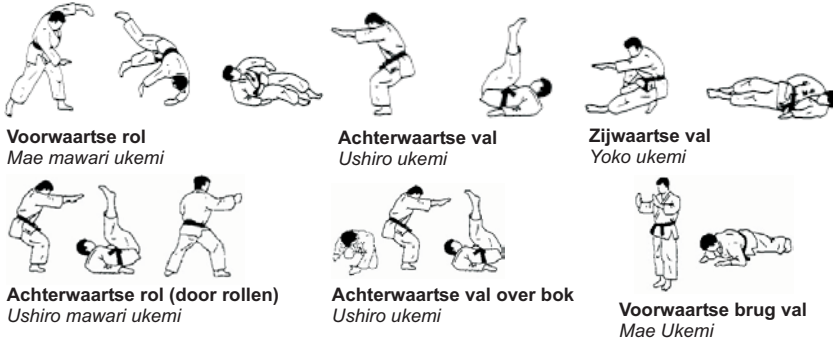


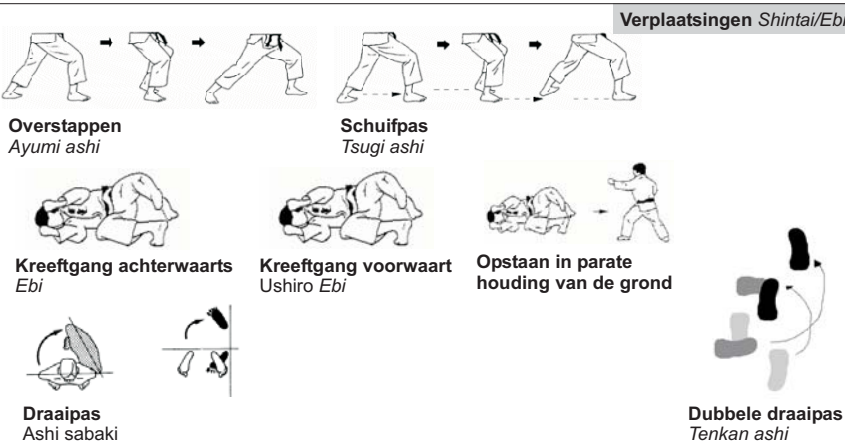
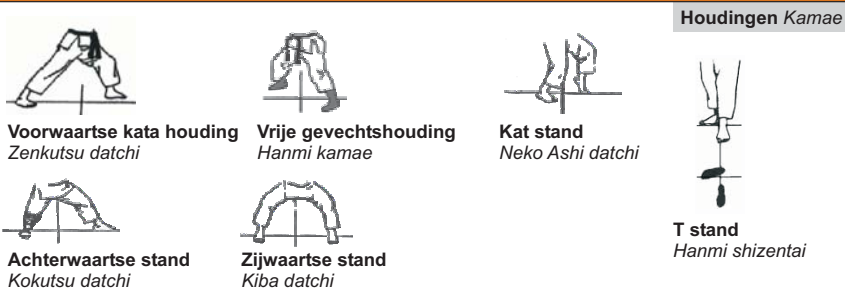
Exameneisen

4e Kyu (oranje band)

Valtechnieken *Ukemi-waza*



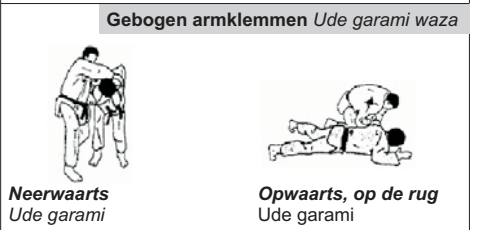
Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai/Ebi*



Weringen *Uke waza*



Klemtechnieken *Kansetsu waza*

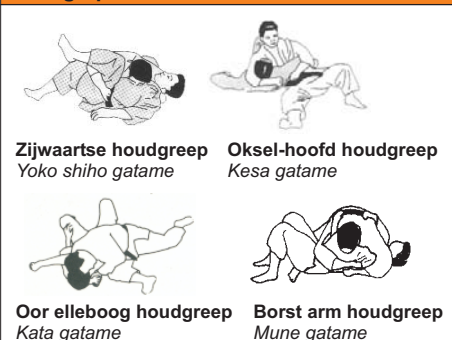


Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Rotatiebewegingen
- Hefboombewegingen
- Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
- Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)







Houdgrepen



Exameneisen

4e Kyu (oranje band)









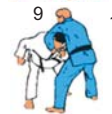


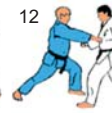
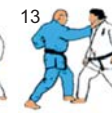


| Toepassingen |
|---|
| Kunnen verdedigen of bevrijden uit: Hand en arm aanvallen staande en van voren Kledingaanvallen rondom Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren Rechte stoten Voorwaartse schoppen |

| Werptechnieken <i>Nage waza</i> | |
|---|--|
| Beenworpen <i>Ashi waza</i>  Grote maai van buiten <i>O soto gari</i>  Grote binnenwaartse maai <i>O uchi gari</i> | Schouderworpen <i>Kata waza</i>  Schouderworp <i>Sei nage</i> |
| Heupworpen <i>Koshi Waza</i>  Grote heupworp <i>O goshi</i>  Nekheupworp <i>Kubi nage</i> | Armworpen <i>Te waza</i>  Knie- enkelruk <i>Kata ashi dori</i> |

| Verwurgingen <i>Jime waza</i> |
|---|
|  Verwurging van achteren <i>Hadaka jime</i> |

| Slag-, stoot- en shoptechnieken <i>Atemi waza</i> | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Rechte stoot instappen <i>Oi tsuki</i> | Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i> | Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i> | Elleboogslag <i>Empi uchi</i> | Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i> | Opstoot <i>Age stuki</i> | Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i> |
|  |  |  |  |  |  | |
| Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i> | Opwaartse shop <i>Kin geri</i> | Knie stoot <i>Hiza geri</i> | Voorwaartse cirkelschop <i>Mawashi geri</i> | Zijwaartse schop <i>Yoko geri</i> | Voorwaartse schop <i>Mae geri</i> | |

| Combinaties |
|---|
| Directe Combinaties: Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging Reageren op verzet Op worpen Op klemmen Reageren op ontsnapping Uit een worp Uit een klem |

| Basisaanvallen in Katavorm |
|---|
| Naar eigen inzicht verdedigen op onderstaande aanvallen in katavorm met gebruik van de juiste etiquette. (Groeten en parate houding) |
| Pakkingen  1  2  3  4  5 |
| Omvattingen  6  7  8  9  10 |
| Stoten en trappen  11  12  13  14  15 |

| Interactieve oefenvormen |
|---|
| Randori vormen op de grond, met toepassing van: <i>Houdgrepen</i> <i>Armklemmen</i> Randori vormen staande, met toepassing van: <i>de aangeleerde werp- en klemtechnieken</i> Sparring, met toepassing van: <i>de aangeleerde weringen en atemi waza</i> |

| Vrije aanval |
|---|
| Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang |