

Exameneisen vierde kyu, oranje band

Algemene bewegingsvormen

Valbreken

- voorwaartse val, parate houding - mae mawari uke
- achterwaartse val, parate houding - ushiro ukemi
- zijwaartse val, parate houding - yoko ukemi
- achterwaartse val over obstakel
- gestrekte voorwaartse val



Houding, verplaatsen

- T stand, - hanmi shizentai
- parate houding - hanmi kamai
- voorwaartse verdedigingshouding - zemkutsu dachi
- achterwaartse verdedigingshouding - kokutsu dachi
- zijwaartse verdedigingshouding - kiba dachi
- Parate houding vanaf de grond
- opstaan vanuit parate houding vanaf de grond
- ebi rugwaarts, voorwaarts



shiko dachi



Randori vormen

- randori op de grond (fase 3)
- randori staande (fase 2)
- sparring (fase 1).

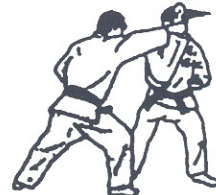
Kata

De eerste serie van het ebo no kata

Basistechnieken

Weringen

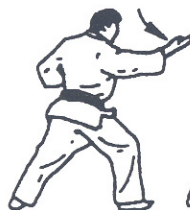
- van buiten naar binnen - soto uke
- van binnen naar buiten - uchi uke
- gekruist laag - juji uke gedan
- gekruist hoog - juji uke jodan
- dubbel, hoog - kake waid uke jodan
- dubbel laag - kake waid uke gedan
- opwaarts - age uke
- laag - gedan barai
- glijdende wering met de handpalm - te nagashi uke



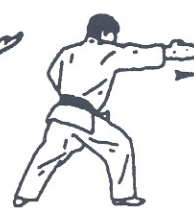
nagashi uke

Atemi waza

- rechte stoot - oi tsuki
- tegengestelde stoot - gyaku tsuki
- slag met de omgekeerde vuist - uraken uchi
- elleboogslag - empi uchi
- handpalmstoot - teisho
- kniestoot - hiza geri
- voorwaartse schop - mae geri
- opstoot - tsuki age
- stoot met de vingers - nukite tsuki
- handkantslag - shuto uchi
- zijwaartse schop - yoko geri
- cirkelschop - mawashi geri



shuto uchi



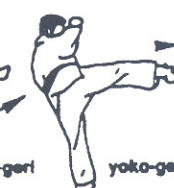
nukite tsuki



tsuki age



mawashi geri



yoko geri

Klemmen

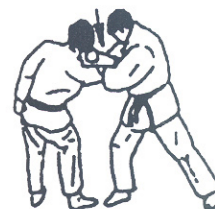
- gestrekte armdemmen op de elleboog (4), minimaal:
 - gestrekte armdem met de hand - ude osae (1)
 - gestrekte armdem via de schouder - kata gatame (1)
 - gestrekte wrmdem via de oksel - waki gatame (1)
- gebogen armdem - ude garami (2)
- buitenwaartse polsdem - kote gaeshi (2)
- binnenwaartse polsdem - kote mawashi (2)
- opstuwende polsdem - kote hineri



kata gatame



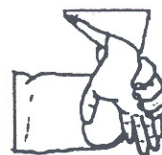
ude garami opwaarts



ude garami neerwaarts



kote hineri



waki gatame

Werptechnieken.

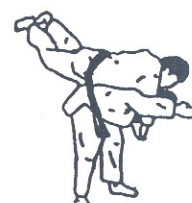
- grote maal vanbuiten - o soto gari (2)
- grote binnenwaartse maal - o uchi gari (1)
- grote heupworp - o goshi (2)
- nekheupworp - kubi nage (1)
- schouderworp (1)



kubi-nage



o-uchi-gari



ippon-seoi-nage

Verwurgingen

- verwurging met de onderarm - hadaka jime(1)



hadaka-jime

Toepassingen

Basistechnieken toepassen tegen

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - hand en arnaanvallen van voren, van opzij en van achteren - wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij - pogingen wurgingen op de grond, alle richtingen - Kledingaanvallen van vore, van opzij, rever, schouder. - hoofdaanvallen van voren, van achteren en van opzij. | <ul style="list-style-type: none"> - Slagen van boven, van buiten en van binnen - Rechte stoot - Voorwaartse schop - Cirkelschop - zijwaartse schop |
|--|--|

Praktijk

- Verdedigen tegen een aanval, ongewapend.

Exameneisen oranje band (4 kyu)

Groep 1 Pakkingen

Hand en armaanvallen

hand gepakt		bevrijden, empi's
idem		kote hineri
polsen gepakt		kata gatame
idem	gekruist boven	bevrijden, shuto, teisho, nukite tsuki
idem	gekruist onder	idem
idem	achter	bevrijden, kote mawashi
idem	achter	kote gaeshi

Wurgingen

wurging voor gestrekt	dubbel blok, kubi nage
idem	uitstappen, kote mawashi
idem	uitstappen, kata gatame
idem	uitstappen, waki gatame
idem gebogen	ude garami
wurging van opzij	empi of shuto, o goshi
wurging van achteren	uitdraaien, empi, hiza geri

Kledingaanvallen

revers gepakt	o soto gari
idem	teisho, kote gaeshi
schouder gepakt	kannuki gatame, o soto gari controleren
kleding buikhoogte gepakt	bevrijden d.m.v. elleboogdruk

Groep 2 Omvattingen

Middelaanvallen

middelaanval voor niet ingesloten	hiza geri, neusdruk neksteun
poging achter ingesloten	afblokken, kote hineri
vastgepakt achter ingesloten	haktrap, dubbele stoot, empi's
idem niet ingesloten	haktrap, empi's

Hoofdaanvallen

poging hoofdaanval voor	afblokken, kote hineri
idem opzij	idem
idem opzij	empi of shuto, o goshi
hoofdaanval van achteren	seoi nage
idem	uitdraaien, kuzure waki gatame

Groep 3 Slagen, Stoten, Schoppen

Slagen

slag van boven	afhouden d.m.v. yoko geri
idem	ude garami
idem	doorleiden, kote mawashi
idem	doorleiden, hadaka jime
slag schuin van boven links voor	blokken, atemi, o goshi
idem	idem o uchi gari

Stoten

stoot hoog	blokken, teisho, nukite tsuki, ontw. naar binnen
idem	blokken, shuto, nukite tsuki, teisho/oi tsuki
	ontw. naar buiten
idem	soto uke, empi's of tsuki's, ontw. naar binnen
idem	idem , ontw. naar buiten

Schoppen

mae geri	gedan barai, o uchi gari
----------	--------------------------

Kombinatie

o soto gari, o gari
kannuki gatame, kuzure ude garami

Praktijk

Eén minuut vrije aanval met boven vernoemde aanvallen tegen één of twee aanvallers.