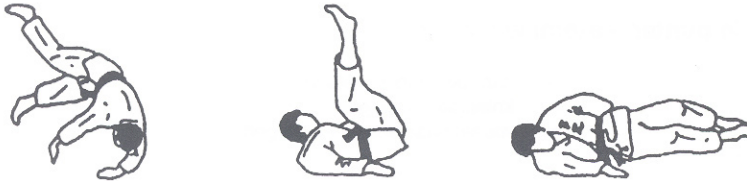


Exameneisen vijfde kyu, gele band

Algemene vaardigheden

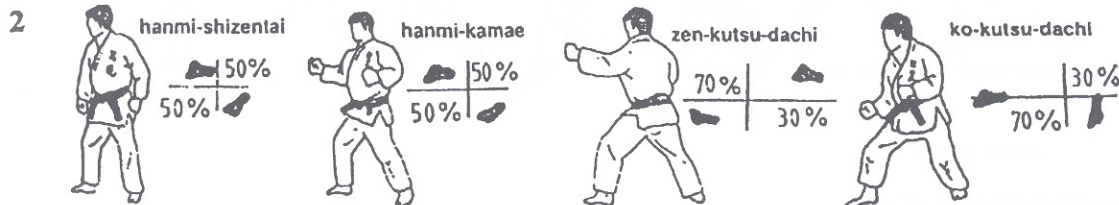
Valbreken - ukemi waza

- voorwaartse rol, parate houding - mnae mawari ukemi
- achterwaartse val, parate houding - ushiro ukemi
- zijwaartse val, parate houding - yoko ukemi



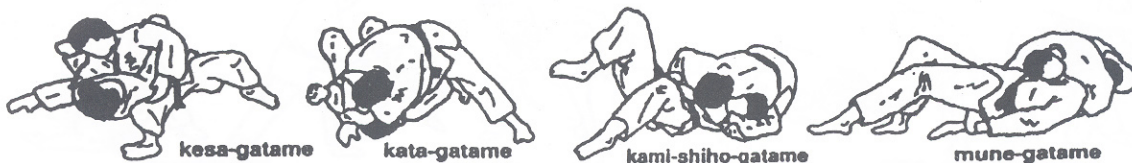
Houding, verplaatsen - kamae, shintai, tai sabaki

- Parate houding, staande, verplaatse met schuifpassen draaipassen en uitvalspassen.
- Parate houding vanaf de grond, verplaatsen op de grond met ebi (achterwaarts)



Interactieve oefenvormen

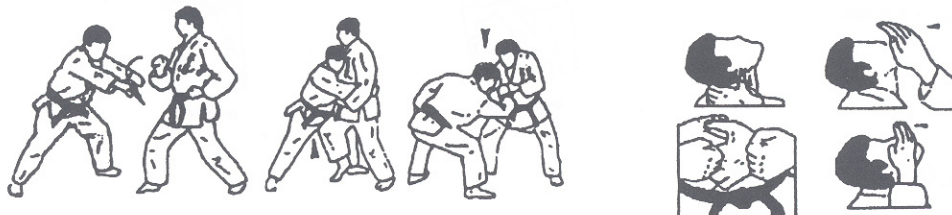
- randorivormen op de grond met toepassing van houdgrepen, controle in buik en rugligging



Basistechnieken

Bevrijden- hodoki waza;

- met toepassing van rotatiebewegingen.
- met toepassing van hefboombewegingen.
- met toepassing van schop, slag of stoottechnieken.
- drukpunten (tsubo's)



Weringen - uke waza

- opwaarts - age uke
- laag - gedan barai
- van binnen naar buiten - uchi uke
- van buiten naar binnen - soto uke
- dubbel hoog - kake waki uke jodan
- dubbel laag - kaki waki uke gedan
- gekruist laag - juji uke gedan
- gekruist hoog - juji uke jodan



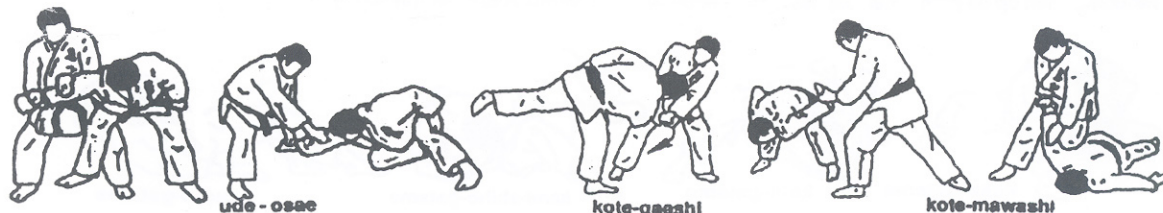
Stoten, slagen en schoppen naar vitale punten - atemi waza

- 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



Klemmen - kansetsu waza

- gestrekte armklem met de hand (1)
- buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (1)
- binnenwaartse polsklem - kote mawashi (1)



Werptechnieken - nage waza

- grote maai van buiten - o soto gari (1)
- grote heupworp - o goshi (1)



Toepassingen

De basistechnieken toepassen tegen:

- | | |
|--|--|
| - hand en armanvallen van voren en van achteren | - Slagen van boven, van buiten en van binnen |
| - wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij | - Rechte stoot |
| - Kledingaanvallen van voren, van opzij, van achteren. | - Voorwaartse schop |

Praktijk

- Verdedigen tegen een aanval, ongewpaend