

柔術



Jiu Jitsu examen eisen

VOORWOORD:

Deze examen eisen zijn zeer zorgvuldig samengesteld door mijn Sensei Henk van der Salm en bewerkt door mij als leraar van BUDOWAZASPORT conform de nieuwe eisen JBN kyu graden dan graden

De beschrijvingen zijn door de Sensei in een begrijpelijke taal samen gevat. Men zal natuurlijk woorden tegen komen die nog niet bekend zijn maar die zullen op de lessen worden doorgenomen.

Ik wil mijn Sensei Henk van der Salm bedanken voor al zijn tijd en inzet die hij mij in de afgelopen jaren heeft gegeven en in mij heeft gestoken.

Ik zie het als een eer om zijn werk met deze eisen voort te zetten en waar nodig aan te passen aan de nieuwe eisen die de JBN stelt aan de nieuwe generatie Jitsuka's.

BUDOWAZASPORT

WWW.BUDOWAZASPORT.NL

INHOUDSOPGAVE:

Historie van het Jiu-Jitsu	:	bijlage
Dojo etiquette	:	bijlage
Japanse termen	:	bijlage
Ebo-no-kata	:	bijlage
Technieken in beeld	:	bijlage
Vraagstelling	:	bijlage
Exameneisen 5 ^e t/m 1 ^{ste} kyu	:	pagina 7 t/m 48.

Historie van het jiu-jitsu

De ontwikkeling van de Aziatische krijgskunsten zijn sterk beïnvloedt door cultuur en religie, zoals deze het leven en handelen van de Azaat beheerste en is terug te vinden in de opvattingen binnen de krijgsculturen.

De krijgscultuur van Japan was bushido en betekent "de weg van de krijger".

Om de essentie te begrijpen van deze levensfilosofie en zijn invloed op de krijgskunst in het algemeen en in het bijzonder het jiu-jitsu, moeten we terug naar de oorsprong, die zijn wortels vindt in het taoïsme en het boeddhisme van het oude China.

De Chinese cultuur heeft doorlopend het Japanse leven en denken beïnvloed, representatief hiervoor is

de i-tjing, een orakelboek, hierin wordt er van uit gegaan, dat alles in het bestaan een oorzaak van conflict of gevaar en in het uiterste geval van geweld is.

Dat houdt in dat je steeds de massieve kracht van een confrontatie voor moet blijven en dat deze kracht na verloop van tijd verspreidt en oplost.

Deze doctrine komen we voor het eerst in een oude Japanse gevechtsvorm "het yaware" tegen.

Deze methode was gebaseerd op het flexibel opstellen in de strategie, afhankelijk van de aard en de wijze, dus de verdediging werd in overeenstemming van de aanval gebracht.

Hieruit komt het "ju" wat soepelheid, flexibiliteit en aanpassingsvermogen betekend.

Het principe "ju" is gebaseerd op de veronderstelling dat tijdens een directe aanval de aanvaller kwetsbaar is.

Op het ogenblik van de aanzet van de aanval en gedurende het verdere verloop hiervan is de concentratie en de kracht van de aanvaller gericht op het succesvol uitvoeren van de aanval.

Hierdoor opent zich zijn verdediging en de aanvaller is kwetsbaar voor uiteenlopende vormen van verdedigingen.

Het aanduiding "jitsu" betekent dat de betreffende gevechtsvorm wordt beoefend met de nadruk op zijn praktische waarde in het gevecht.

Hieruit volgt dat jiu-jitsu gebruik maakt van de aanval van de tegenstander.

Dit basis principe kunnen we als volgt definiëren:

Trotseer niet de energie van de tegenstander, maak gebruik van zijn aanval om te overwinnen en maak daarbij optimaal gebruik van de inzet van het eigen lichaam.

Jiu-jitsu

Jiu-jitsu had oorspronkelijk alleen ten doel overleven ingeval men in de strijd niet meer de beschikking had over wapens.

Toen de praktische waarde van het "jitsu" minder belangrijk werd zocht men naar wegen om het een andere inhoud te geven.

Bij het beoefenen van jiu-jitsu ging men streven naar zelfperfectie, zelfoverwinning en ontwikkeling van lichaam en geest.

Japanse gevechtsvormen welke deze vorm hebben doorgemaakt noemen we budo.

Zo hebben zich vanuit het jiu-jitsu het judo en het aikido ontwikkeld, welke hun praktische gevechtswaarde hebben verloren.

Jiu-jitsu kent vele gevarieerde bewegingsvormen, welke zowel voorkomen in het judo (contactsituaties, duwen, trekken), het aikido (aanval ontwijken, doorvoeren) en het karate (explosief toepassen van schop-, slag-, en stoottechnieken) en is om die reden zeer geschikt als zelfverdediging, eventueel als noodweer.

Let wel, dat in noodweer de agressor moet worden afgeweerd en niet gestraft. (ernstig gewond of gedood). Probeer ten alle tijden de proportionaliteit in ere te houden.

Tegen het jiu-jitsu kan op verschillende wijze aangekeken worden, het is aan de beoefenaar hoe hij hier tegen aan kijkt.

- als vorm van zelfverdediging en weerbaarheid fysiek en mentaal
- een middel om jezelf te perfectioneren.
- als vrije tijdsbesteding.
- Als sportieve beleving in het Jitsu fighting of duo systeem

DOJO ETIQUETTE. [afkomstig uit een Japanse dojo].

Houding in de dojo:

- De dojo is een plaats van studie.
- Het is noodzakelijk voor de vooruitgang, dat de houding doordrenkt is van respect.

Respect voor de plaats

- Dit houdt in dat men elke keer groet als men de tatami opkomt of af gaat.
- De dojo dient ordelijk en netjes gelaten te worden, inclusief kleedkamers en toiletten.
- Omkleden doet men alleen in de kleedkamer.

Respect voor personen:

- Bij begin en einde van de les groeten de leerlingen en de leraar de ereplaats (Kamiza) en elkaar (zarei).
- Ook groet men elkaar voor en na elke oefening.
- Voor het verlaten van de tatami, eerst toestemming vragen aan de leraar.

Wederzijdse hulp en saamhorigheid:

- De hogere gegradueerden (hogere banden) hebben de plicht de mindere gevorderden te helpen.
- Voor de mindere gevorderden is het gepast naar hun raadgevingen te luisteren.
- Men moet zijn/haar partner helpen te ontwikkelen en niet hinderen en lastig te zijn.

Beleefdheid:

- Gedraag je bescheiden en spreek niet met luide stem.
- Als je niet oefent moet je aandacht hebben voor de leraar.

Stiptheid en ijver:

- Men moet de aanvang en sluitingstijd van de les respecteren en daarom op tijd zijn.
- Indien men te laat is, is het beleefd om zich tegenover de leraar te verontschuldigen en te wachten op zijn toestemming, alvorens de tatami te betreden.
- Volharding en ijver zijn noodzakelijk voor alle vorderingen.

Hygiëne:

- Men respecteert zichzelf en anderen als men een schone jiu-jitsu-gi [jiu-hitsupak] draagt en een schoon lichaam heeft.
- De nagels dienen kort en schoon te zijn, indien men lang haar heeft, dit bijeen houden, zodat anderen hier geen hinder van ondervinden.
- Men mag niet op blote voeten buiten de tatami lopen en zich niet met schoeisel op de tatami begeven, dus van en naar de kleedkamer slippers dragen.
- Men mag geen sierraden dragen, dit om zichzelf en andere niet te blesseren.
- Een goede gezondheidsstijl is in het leven noodzakelijk voor de harmonie van het menselijke bestaan.

Uitnodigende vriendschap:

- De hoffelijkheid en gastvrijheid zijn gunstig voor het aangaan van vriendschapsbanden
- Algemeen welzijn en voorspoed voor allen is een van de doelen van het jiu-jitsu.

Auteur en samensteller van dit schrijven.

Henk van der Salm,
SKN Karate leraar B, 5^e dan.

&

Jeroen Blom
JBN Jiu Jitsu Leraar B, 3^e dan



Vraagstelling examens:

Met de nieuwe kyu en dan-graden eisen die officieel ingaan op 1-09-2012 wordt er ook aan de vraagstelling mbt het afnemen van een examen veranderingen toegebracht.

Dat deze manier van examens afnemen vooral gericht is op de 1^e dan en hogere examens neemt niet weg dat we hiervoor al kunnen trainen tijdens de kyu-examens. (5^e t/m 1^e kyu)

Er zal nu over 12 thema's worden getoetst aan de examenkandidaat.

Thema 1 is kata - hieraan is niks veranderd. Moet nog steeds voldoende zijn beoordeeld, bij onvoldoende zal over dit thema een herexamen worden afgelegd.

Thema 2 Atemi-Waza

Drie toetsonderwerpen:

Demonstreren Atemi-Waza met schopkussen, Focus-pad e.d. kandidaat mag dit meenemen (schopkussen achter de hand hebben)

Demonstreren in verdedigingen: logische combinaties van meerdere Uke-Waza en Atemi-Waza

Demonstreren nieuwe Uke-Waza/Atemi-Waza van de betreffende Dan-graad in verdedigingen

Thema 3 Meervoudigheid

Drie toetsonderwerpen:

- **Meervoudigheid met worpen (meerdere verschillende worpen: kandidaat kiest uit verschillende techniek subgroepen)**
- **Meervoudigheid met klemmen (meerdere verschillende klemmen: kandidaat kiest uit verschillende techniek subgroepen)**
- **Meervoudigheid met wurgingen (meerdere verschillende klemmen: kandidaat kiest uit verschillende techniek subgroepen)**

Thema 4.1

Nieuwe bewegingsvormen in staande verdedigingen

- **Aantal toetsonderwerpen = alle nieuwe basistechnieken: echter beperken in vraagstelling)**
- **Minimaal aantal te vragen basistechnieken staat genoemd**
- **(Minimaal aantal toetsonderwerpen)**
- **Per gevraagde basistechniek een verdediging, keuze vrij echter moet de basistechniek bevatten.**

Thema 4.2

Bewegingsvormen voorgaande graduaties

- **Vraagstelling op niveau 2 (sub techniekgroep)**
- **Er wordt een technieksubgroep gevraagd (voorbeelden arm overstrekkings, polsklemmen, heupworpen)**
- **Aantal te tonen verdedigingen per subgroep ligt vast**
- **Kandidaat maakt daarbinnen eigen keuzes.**
- **Een of twee subgroepen vragen (steekproef)**
- **Kandidaat moet alles wel voorbereiden en weet niet wat gevraagd gaat worden**

Thema 5.1

nieuwe bewegingsvormen op de grond

- **Nieuw onderwerp**
- **Ziet er uit als oude kruisjeslijst (vraagstelling op niveau 3)**
- **Aantal toetsonderwerpen = alle nieuwe basistechnieken: echter weer beperken in vraagstelling)**
- **Minimaal aantal te vragen basistechnieken staat genoemd (Minimaal aantal toetsonderwerpen)**
- **Gevraagde basistechniek demonstreren in een gevechtssituaties (interactie: keren, kantelen, passeren, bevrijden, etc.) :**
- **Basistechniek is eindtechniek**

Thema 5.2

Bewegingsvormen voorgaande graduaties

Posities staan centraal (Mounted P/Guard P/North-South P/Rev. Guard P/Side Mount P)

Demonstreren in Randori vormen (met interactie)

Drie algemene thema's:

- **Neerhaaltechnieken vanaf de grond (zie NWJK), 5 pos.**
- **Demonstreren houdgrepen in 5 pos.**
- **Bevrijden uit houdgrepen in 5 pos.**

Thema's met technieksubgroepen.

- **Vraagstelling weer op niveau 2 (technieksubgroep)**
- **Examinator kiest technieksubgroep (voorbeelden arm overstrekkings, beenklemmen, naakte verwurgingen)**
- **Aantal te tonen verdedigingen per technieksubgroep ligt vast.**

Kandidaat maakt daarbinnen weer eigen keuzes

Thema 6

Aanvalscombinaties

- **Slechts een toetsonderwerp voor dit thema**
- **Tori valt zelf aan**
- **Uke verplaatst zich, verdedigt licht,**
- **Tori maakt opening, met met Atemi-combinatie**
- **Daarna naar de grond brengen**
- **Daarna uitschakelen of controleren**
- **Bij meerdere aanvalscombinaties: verschillende technieken toepassen, kandidaat kiest zelf.**
- **Dus kwaliteit moet hoog zijn.**

Thema 7

Combineren (indirect)

- **3 toetsonderwerpen (techniekgroepen) met vaststaande aantallen, maak een keuze**
- **Combineren op klemmen**
- **Combineren op worpen**
- **Combineren op wurgingen**
- **Voor hogere Dan-graden verzwaring door verplichte keuze uit verschillende techniekgroepen**
- **Er moet duidelijk interactie zijn.**
- **Keuze ligt bij Tori, aantallen liggen per toetsonderwerp vast**

Thema 8

Overnemen

- **Verdedigen tegen Jiu-Jitsu-technieken.**
- **Direct verdedigen tegen de ingezette techniek (dit kan als aanvalscombinatie, echter nu door Uke).**
- **Hier ook weer 3 toetsonderwerpen (techniekgroepen: klemmen, worpen, wurgingen met vaststaande aantallen,**
- **Examinator kiest de groep**
- **Kandidaat kiest de technieken**
- **Voor hogere dan-graden keuze uit meer technieksubgroepen (niveau 2)**
- **Interactie moet rol spelen**

Thema 9

Bijzonder opdracht

- **Meerdere toetsonderwerpen:**
- **Bevrijden (verzwaring naar Dan-graad)**
- **Opbrengen: meerdere situaties, meer naar Dan-graad**
- **Partnerhulp: uitbreiding situaties naar Dan-graad**

Maak een keuze

Thema 10

Ongewapende aanvallen

- **Voor lagere Dan-graden 3 toetsonderwerpen: Pakkingen, omvattingen en schoppen/slagen/stoten,**
- **Toegepast worden de kernaanvallen (duo-System) met vooraanval of in combinatieaanval**
- **Aanval realistisch, verdediging effectief en efficiënt: geen show**
- **Maak een keuze uit de drie.**
- **Voor hogere Dan-graden keuze uit 4 groepen, aanvallen uit aanvallenindex door examiner op te geven.**

Thema 11

Wapens

- **Gewapende aanvallen, meerdere toetsonderwerpen per dan-graad:**
- **Mes (Tanto)**
- **Stok (met of zonder volgtechniek met stok)**
- **Gemengd (kernaanvallen wapens met vooraanval)**
- **Per Dan-examen andere rijtjes**
- **Maak een keuze.**
- **Voor hogere Dan-examens: ook stok gebruiken als wapen: onderscheid tussen Kaibo en Hanbo**

Thema 12

Vrije aanval

- **Meerdere toetsonderwerpen**
- **Komt overeen met overeenkomstig onderwerp oude eisen**
- **Maak een keuze, echter:**

Twee aanvallers verplicht toetsonderwerp.

Een kandidaat is geslaagd wanneer thema 1 kata voldoende.

Thema 2 t/m 12 alles met voldoende is beoordeeld. (twee van de drie examinatoren voldoende hebben)per thema

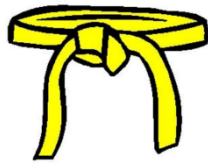
Een kandidaat is gezakt als:

Er voor een thema door twee examinatoren een onvoldoende is gegeven voor het zelfde thema.

Als het kata met een onvoldoende is beoordeeld. (thema 1)

Bij dan examens zitten er drie examinatoren.

**Exameneisen
Gele band – 5^{de} Kyu**

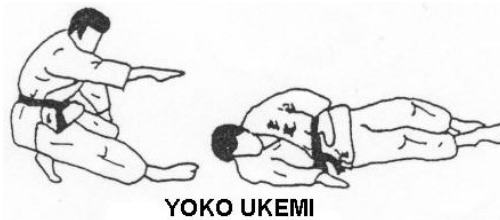


Etiquette

ALGEMENE VAARDIGIGHEDEN

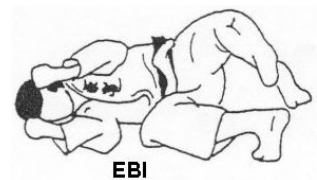
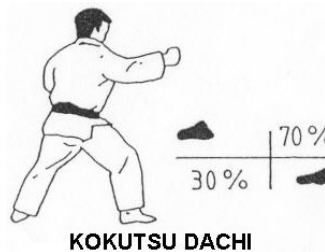
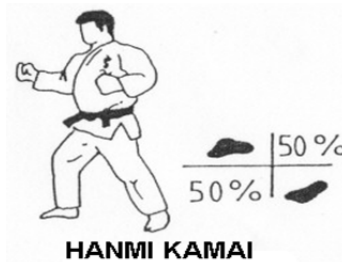
Valbreken - ukemi waza

1. Voorwaartse val, parate houding
 - *mae mawari ukemi*
2. Achterwaartse val, parate houding
 - *ushiro ukemi*
3. Zijwaartse val, parate houding
 - *yoko ukemi*



**Houding, verplaatsingen
kamai, tai sabaki**

1. Parate houding – hanmi kamai
2. Voorwaartse verdedigingshouding
 - *zenkutsu dachi*
3. Achterwaartse verdedigingshouding
 - *kokutsu dachi*
4. Verplaatsen met ebi
 - *achterwaarts*

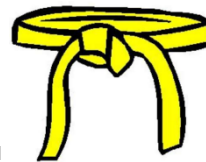


BASIS TECHNIEKEN

Bevrijdingen – hodoki waza (thema 9)

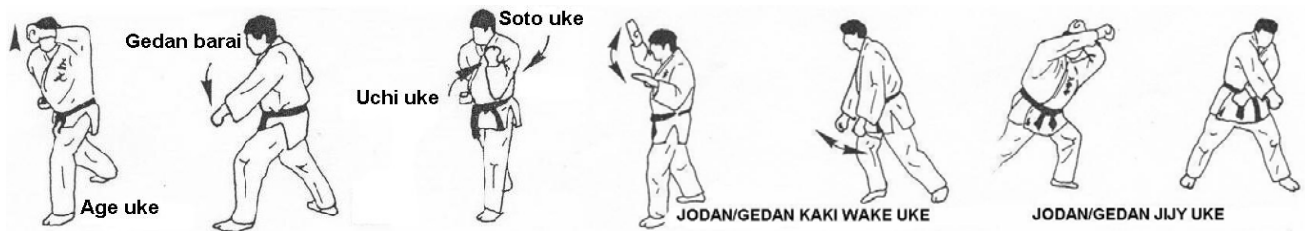
1. Met toepassing van rotatie. bewegingen
2. Met toepassing van hefboom bewegingen
3. Met toepassing van schop, trap slag en stoottechnieken
4. Met toepassing van drukpunten





Weringen – uke waza (een goede wering is eigenlijk een slag/stoot) Thema 2

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. opwaarts – age uke | 5. Dubbel hoog – kaki wake uke jodan |
| 2. Laag – gedan barai | 6. Dubbel laag – kaki wake uke gedan |
| 3. Van binnen naar buiten – uchi uke | 7. Gekruist hoog – juju uke jodan |
| 4. Van buiten naar binnen – soto uke | 8. Gekruist laag – juju uke gedan |



Slagen, stoten, schoppen en trappen naar vitale delen – atemi waza –thema2

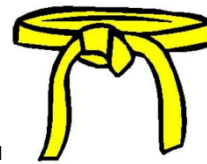
1. Rechte stoot – oi-tsuki
2. Tegengestelde stoot – gyaku tsuki
3. Slag pinkzijde hand – shuto uchi
4. Slag met de knokkels – uraken
5. Handpalmstoot – teisho
6. Elleboogstoot – empi uchi
7. Kniestoot – hiza geri
8. Opwaartse trap – kin geri
9. Voorwaartse trap – mae geri
10. Cirkeltrap – mawashi geri



Kihon lopen met karate technieken- thema 2

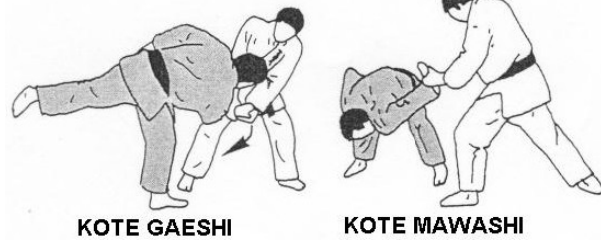
Technieken worden gelopen in zenkutsu-dachi m.u.v. de shuto-uchi/shuto-uke, deze worden gelopen in kokutsu-dachi. (gewicht verdeling op benen 70%-30%)

1. Mawate uit kunnen voeren.
2. oi-tsuki-jodan/age-uke.
3. oi-tsuki-chudan/soto-uke.
4. shuto-uchi/shuto-uke.
5. mae-geri/gedan-barai.



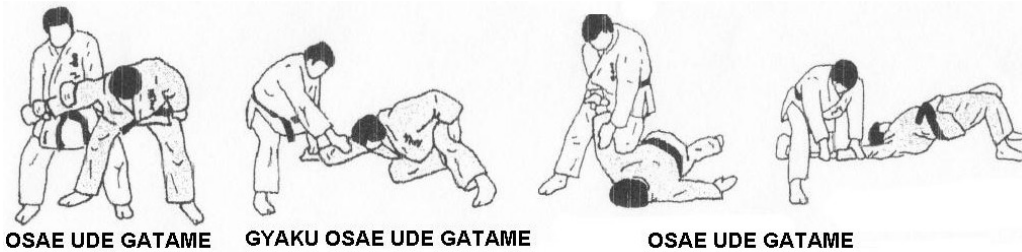
Klemmen – kansetsu waza Pols – Kote Gebogen – Udegarami /Gestrekt Gatame

1. Buitenwaartse polsdraai
 - *kote gaeshi*
2. Binnenwaartse polsdraai
 - *kote mawashi*
3. Gestrekte armklem op de elleboog en naar beneden drukken
 - *osae ude gatame*



KOTE GAESHI

KOTE MAWASHI



OSAE UDE GATAME

GYAKU OSAE UDE GATAME

OSAE UDE GATAME

Werptechnieken – nage waza in beweging kunnen uitvoeren

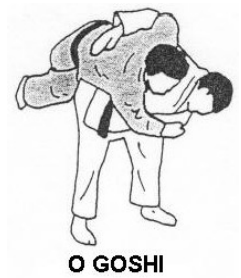
1. Grote maai van buiten – o soto gari
2. Grote doorsteek – o-soto otosi
3. Grote heupworp – o goshi
4. Kleine heupworp – uki goshi
5. Schouderworp – ippon seoi nage



O SOTO GARI



UKI GOSHI



O GOSHI

TOEPASSINGEN OP AANVALLEN

*(De aanvallen uit de eerste serie ebo-no-kata)

1. Wurgingen * 3 & 4 1^e serie serie
2. Kledingaanvallen * 2 & 5 1^e serie
3. Middelaanvallen
4. Hand-en arm aanvallen * 1^e van de 1^e serie
5. Atemi waza



IPPON SEOI NAGE



Wurgingen – jime waza

Korte technieken, deze technieken gelden t/m 1^{ste} dan:

1. armen met eigen arm wegsteken richting voet, uraken.
2. armen een voor een wegslaan, atemi op solaris plexus.
3. armen naar boven wegsteken, klap op de oren of dubbele shuto in de nek.
4. armen naar boven wegsteken, met rechts naar achteren stappen, mae-geri.
5. klap op het oor, 1. waki gatame, 2. **kote mawashi**.
6. hoofd van achteren pakken, kopstoot.
7. dubbele teisho ogen

Gebogen van voren:

1. kote-heneri.

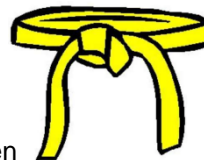
Gestrekt van achteren:

1. uitdraaien, knie/enkeldruk.
2. uitdraaien, armklem op andere arm.



KOTE HENERI





Gebogen wurging van achteren:

1. empi, kote-heneri.
2. pinkmuis pakken, opzij stappen, uraken buik, terug stappen, kote-gaeshi.

Kledingaanvallen

Buik:

1. atemi pols, rustig aandrukken tegen buik
2. met de knie bevrijden, atemi.

Borst/rever:

1. teisho met rechts, kote-gaeshi, klem via rechter onderbeen.
2. blokken met beide handen, mae-geri, osae ude gatame.

Opzij:

1. hand blokkeren, kakato-geri in de buik, osae ude gatame
2. geduwd: eerst stop-ateми plaatsen, door de knieën zaken, met de arm de arm uke omcirkelen, omhoog komen, klem aanzetten (**soto-ude garami**).



WAKI GATAME



KAKATO GERI



SOTO UDE GARAMI

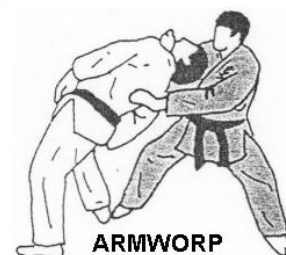
Middelaanvallen

Poging van voren:

1. mae-geri.
2. keelstoot onderarm.
3. **teisho** met armworp, doorlopen, atemi.



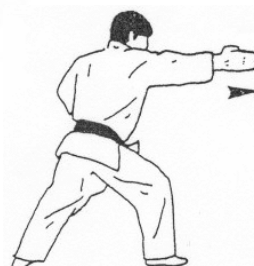
TEISHO UCHI



ARMWORP

Gepakt van voren: (bevrijdingen)

1. dubbele atemi op de oren.
2. met beide duimen het hoofd via de oogkassen naar achteren drukken.
3. speekselklierdruk achter de oren.
4. meskant van de hand schuin onder de neus.
5. **nukite tsuki** onder het strottenhoofd.



NUKITE TSUKI

KOTE GAESHI



Van achteren, niet ingesloten:

1. atemi, armworp (been tussen eigen benen pakken), trap kruis.
2. atemi, kote-gaeshi gesteund in de lies.

Van achteren, ingesloten:

1. laag ingesloten: enkel uke blokkeren met voet/kniedruk, uraken, scheenklem [beenvlies]

Hand- en aanvallen

Rechter hand gepakt:

1. handkantslag, atemi. (vingers strekken)
2. vorkje, atemi, (vingers strekken)
3. met links eigen gestrekte vingers pakken, atemi tegen de knie, bevrijden dmv hefboombeweging, terugkomen met een uraken.

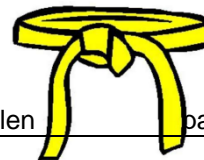
Een pols gepakt van voren:

1. kuzure-kote-gaeshi, hand blokkeren, van de gepakte pols de hand om de pols uke zwaaien en uke naar beneden dwingen.
2. arm omhoog gepakt met twee handen, hefboombeweging, uraken.
3. Arm omlaag gepakt met twee handen, hefboombeweging, uraken.



KUZURE KOTE GAESHI





Twee polsen gepakt van voren:

1. mae-geri, met rechterhand onderlangs naar rechter duimmuis uke, linkerhand via duim bevrijden, kote-gaeshi met rechts (hand opvouwen).
2. Rechterhand via de duim uke bevrijden, teisho, o-soto-gari, kanuki-gatame.



KANUKI GATAME

Twee polsen gepakt van achteren:

1. met beide handen locomotief-beweging, empi naar het hoofd.
2. kote-gaeshi, klem via het rechter onderbeen.

Atemi waza- Thema 2

Oi-tsuki-jodan:

1. linkse age-uke, gyaku-tsuki.
2. linkse age-uke, mae-geri.
3. rechtse age-uke, haito-uchi.



HAITO UCHI

Oi-tsuki-chudan:

1. (SKN) solaris plexis-hoogte, soto-uke, mawashi-empi-uchi.

Shuto-uchi:

1. linkse wering, met rechts arm omhoog stoten, passeren, atemi.
2. instappen, weren met beide armen, arm naar beneden slaan, passeren, atemi.

Uraken-uchi:

1. kake wake uke jodan, empi op het oor.
2. kake wake uke jodan, empi in de lever, gevolgd door een uraken omhoog naar het gezicht

Kin-geri:

1. blokkering hiza-uke.
2. gedan-juji-uke, tate-uraken-uchi.



HIZA UKE

Mae-geri:

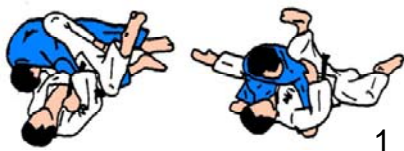
1. gedan-barai buitenwaarts, atemi op het oor.
2. gedan-barai binnenwaartse, gyaku-tsuki.
3. hoge hiza-uke, teisho.

Newaza-technieken Thema 5

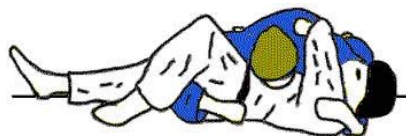
Demonstreer een 4 tal houdgrepen waarbij uke op de rug komt d.m.v een keer-kantel techniek.

(kesa-gatame 1– yoko shio-gatame 2 Mune-gatame 3 kata-gatame 4)

Demonstreer een 1 houdgreep waarbij uke op zijn buik ligt. (gyaku-kesa-gatame)



1



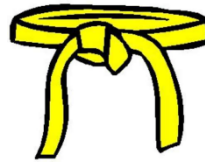
2



3



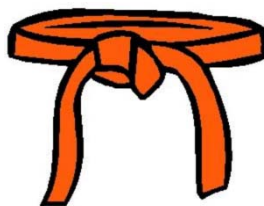
4



Laat een combinatie zien van aanvallen waarbij u begint met Atemi-waza vervolgt met een werp/take-down techniek en een controlevorm in het newaza kan maken. (zelf een combinatie maken mag ook)

1. Aanval mae-geri naar de buik, o-tsuki jodan vast pakken indraaien voor O-goshi mee gaan in de techniek naar de grond en een houdgreep (yoko shio-gatame)

Exameneisen Oranje band – 4^{de} Kyu



Etiquette

ALGEMENE VAARDIGIGHEDEN

Valbreken - ukemi waza

1. Zie eisen gele band
 - *mae mawari ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi*
2. Achterwaartse val over obstakel
 - *ushiro ukemi*
3. Gestrekte voorwaartse val
 - *mae ukemi*



Houding, verplaatsingen kamai, tai sabaki

1. Zie eisen gele band
2. Zijwaartse verdedigingshouding
 - *kiba dachi, shiko dachi*
3. Parate houding vanaf de grond
4. Opstaan in parate houding vanaf de grond



Interactieve oefenvormen

1. Randorivormen op de grond
2. Randorivormen staande
3. Sparring

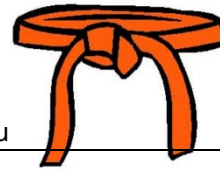
Kata Thema 1

De eerste serie Ebo-No-Kata

BASIS TECHNIEKEN

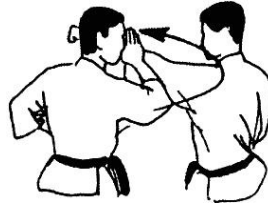
Bevrijdingen – hodoki waza Thema 9

1. Zie eisen gele band



Weringen - uke waza thema 2

1. Zie eisen voorgaande band
2. Nagashi uke
3. Otoshi uke



NAGASHI UKE



OTOSHI UKE

Slagen, stoten, schoppen en trappen thema 2 naar vitale delen – atemi waza

1. Zie eisen gele band
2. Opwaartse stoot – tsuki age (**opstoot**)
3. Zijwaartse trap – yoko geri



YOKO GERI

Kihon lopen met karate technieken thema 2

Technieken worden gelopen in zenkutsu-dachi muv de shuto-uchi/shuto-uke, deze worden gelopen in kokutsu-dachi. Eerst genoemd is de slag/stoot tweede een passende wering.

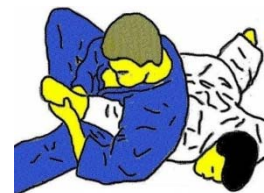
1. Mawate uit kunnen voeren.
2. oi-tsuki-jodan/age-uke.
3. oi-tsuki-chudan/soto-uke.
4. shuto-uchi/shuto-uke.
5. mae-geri/gedan-barai.
6. gyaku-chudan/ uchi-uke.
7. mawashi-geri/morote-uke.
8. yoko-geri/otoshi-uke.

Klemmen – kansetsu waza

1. Zie eisen gele band
2. Gestrekte armklem via de schouder
 - *kata gatame*
3. Gestrekte armklem via oksel
 - *waki gatame*
4. Gestrekte armklem via de onderarm
 - *kanuki gatame*
5. Gestrekte arm via de gesloten benen
 - *Juuj gatame*
6. Gebogen armklem
 - *ude garami*



KATA GATAME



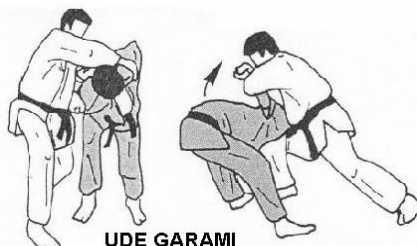
WAKI GATAME



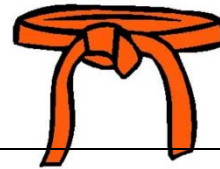
KANUKI GATAME



JUJY GATAME



UDE GARAMI



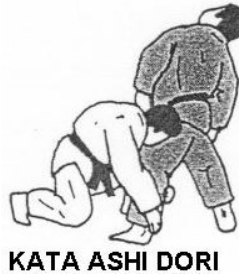
Werptechnieken – nage waza

1. Zie eisen gele band
2. Grote binnenwaartse maai – o uchi gari
3. Nekheupworp – kubi nage
4. Kniedruk & enkeltrek – kata ashi dori



Wurgingen – Jime waza

1. Verwurging met de onderarm
 - hadaka jime



Indirecte combinaties thema 7

- reageren op verzet, 2 stuks
- reageren op ontsnapping, 2 stuks



HADAKA JIME



TOEPASSINGEN THEMA 4

1. Verwurgingen
2. Kledingaanvallen
3. Middelaanvallen
4. Hand- en arm aanvallen
5. Hoofdaanvallen
6. Atemi waza
7. Grondaanvallen
8. Praktijk

Verwurgingen

Korte technieken

1. Zie eisen gele band

Gestrekt van voren:

1. atemi, elleboogtrek, hoofd via de neus opzij drukken, atemi.
2. teisho, kote-gaeshi, overstrekking via onderbeen.
3. arm wegslaan, atemi buik, ippon-seoi-nage, osae-ude-gatame omhoog [Ebo].
4. atemi kin, kanuki-gatame, plus een hand wurging.

Gebogen van voren:

1. kote-heneri.
2. ude garami met hoofdcontrole

Gestrekt van opzij:

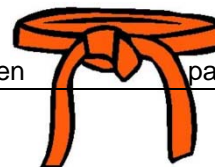
1. kakato-geri, waki-gatame.

Gebogen van opzij:

1. atemi, uki-goshi, kanteltechniek Ebo 1-4.

TETSUI TSUKI



**Gestrekt van achteren:**

1. uitdraaien, knie/enkeldruk.
2. uitdraaien, armklem op andere arm
3. duimmuis pakken, ruimte maken, kote-gaeshi, klem.

Gebogen wurging van achteren:

1. empi, kote-heneri.
2. pols pakken, opzij stappen, uraken buik, terug stappen, o-goshi.

Kledingaanvallen**Buik:**

1. atemi pols, rustig aandrukken tegen buik
2. met de knie bevrijden, atemi.

Borst/rever:

1. slag in elleboogholte/atemi in de buik, kubi-nage, **okuri eri jime** ernaast .
2. **kuzure kote gaeshi**: hand in de lengteas draaien, andere hand elleboogholte, instappen.



OKURI ERI JIME



UZURE KOTE GAESHI

Opzij:

1. hand blokkeren, kakato-geri in de buik, waki-gatame
2. geduwd: eerst stop-atemi plaatsen, door de knieën zaken, met de arm de arm uke omcirkelen, omhoog komen, klem aanzetten (o-soto-garami).

Van achteren:

1. in de kraag: revers strak trekken, rondtorn met hoofd, osae ude gatame.
2. schouder: omdraaien, gezicht beschermen, **ude-hishigi** op de schouder, hoofd klemt hand vast.



UDE HISHIGI

Middelaanvallen**Poging van voren:**

1. mae-geri.
2. keelstoot onderarm, o-uchi-gari.
3. teisho met armworp, doorlopen, atemi.

Gepakt van voren:

1. met links haartrek, met rechts drukpunt mondhoeken, doorstappen met rechts, atemi. deze techniek kan ook met neusdruk.
2. **getild**, benen om het lichaam uke, neusdruk/haartrek, teisho

Opzij, 1 arm ingesloten:

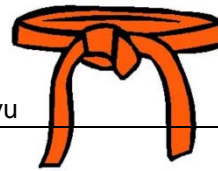
1. atemi in het kruis, uki-goshi, kanuki-gatame.

Van achteren, niet ingesloten:

1. atemi, armworp (been tussen eigen benen pakken), trap kruis.
2. atemi, kote-gaeshi gesteund in de lies.

Van achteren ingesloten:

1. laag ingesloten: enkel uke blokkeren/kniedruk, uraken, scheenklem [beenvlies]
2. door de knieën zakken/armen gelijktijdig omhoog steken, schouderworp/been er buiten, atemi.



Hand- en pols aanvallen

Rechterhand gepakt:

1. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op elleboog.
2. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op de schouder, ippon-seoi-nage.
3. met links eigen gestrekte vingers pakken, gelijk atemi tegen de knie, bevrijden d.m.v. hefboombeweging, terugkomen met een uraken.

Een pols gepakt van voren:

1. kuzure-kote-gaeshi, hand blokkeren, van de gepakte pols de hand om de pols uke zwaaien en uke naar beneden dwingen.
2. aan de pols getrokken: stap met links mee, met linkerhand in de rug drukken, met rechts armworp via het gezicht, doorstappen met recht.
3. aan de pols gedrukt: tai-sabaki met rechts, met linkerhand via de neus en een tai-sabaki naar de grond werken.
4. gepakt tussen pols en elleboog: rotatiebeweging, uraken.

Twee polsen gepakt van voren:

1. mae-geri, met rechterhand onderlangs naar rechter duimmuis uke, linkerhand via duim bevrijden, kote-gaeshi met rechts (hand opvouwen).
2. Rechterhand via de duim uke bevrijden, teisho, o-soto-gari, kanuki-gatame.
3. mae-geri met links, met links voor uke langs stappen, onder de arm uke door, shio-nage (armworp), yoko-geri.



SHIO NAGE

Twee polsen gepakt van achteren:

1. met beide handen locomotief-beweging, empi naar het hoofd.
2. kote-gaeshi, klem via het rechter onderbeen.
3. onder de arm uke door (empi), arm uke over je hoofd, ude-garami

Hoofdaanvallen Thema 10

Poging van voren:

1. blokken, kruisatemi arm, ude-garami/hoofd controleren.

Vastgepakt van voren:

1. tomoe nage met beenondersteuning, atemi.

Poging van opzij:

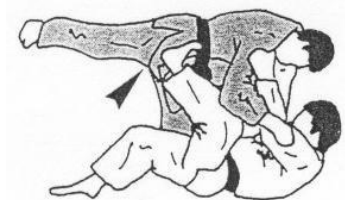
1. blokken, ura ryo-ashi-dori, trap kruis.

Vastgepakt van achteren:

1. empi rechts, ippon seoi nage, atemi.



URA RYO ASHI DORI



TOMOE NAGE

Atemi waza thema 2

Oi-tsuki-jodan:

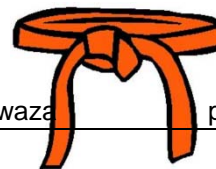
1. linkse age-uke, gyaku-tsuki of mae-geri.
2. linkse nagashi-uke, kakato-geri met links.
3. rechtse age-uke, haito-uchi in de nek of mawashi-geri.

Oi-tsuki-chudan:

1. solaris plexis-hoogte, soto-uke links, mawashi-empi-uchi.
2. uchi-uke met links, tate uraken-uchi rechts, gyaku-tsuki.

Shuto-uchi:

1. linkse wering, met rechts arm omhoog stoten, passeren, atemi.
2. instappen, weren met beide armen, arm naar beneden slaan, passeren, atemi.
3. shuto-uke met links, gohon-nukite-tsuki.

**Uraken-uchi:**

1. kake waki uke jodan, empi op het oor.
2. kake wake uke jodan, empi in de lever, gevolgd door een uraken omhoog naar het gezicht
3. kake waki uke jodan, arm torderen, mawashi-geri, breektechniek dmv slag/stoot op elleboog.

Kin-geri:

1. blokkering hiza-uke.
2. gedan-juji-uke, tate-uraken-uchi.

Mae-geri:

1. gedan-barai buitenwaarts, atemi op het oor.
2. gedan-barai binnenwaartse tate-uraken-uchi, gyaku-chudan-tsuki.
3. hoge hiza-uke.

Grondaanvallen Thema 5**Thv de enkels, tori ligt op de rug:**

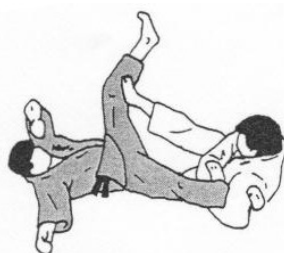
1. ebi maken, kani ashi hishigi (knie/enkelschaar), trap in het kruis, steunend op de knie en de hand.

Er overheen thv de heupen, tori ligt op de rug:

1. uke staat over je heen: atemi in het kruis, osae hiza garami (enkel blokkeren/kniedruk met de hand), uchi kata ashi hishigi (beenklem).



OSAE HIZA GARAMI



UCHI KATA ASHI HISHIGI



KANI ASHI HISHIGI

Grondverwurgingen thema 5**Ernaast:**

1. pols blokkeren, met knie lichaam uke blokkeren, ebi, nekschaar, juji-gatame.



JUJI GATAME

Licht gebogen overheen:

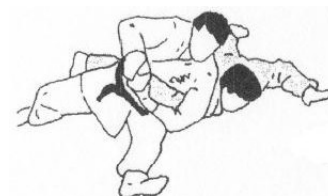
1. Ne waza: ebi, hand langs je oor steken, arm omcirkelen, terugdraaien, bruggen en met nukite in de nek uke omgooien, met been uke blokkeren, atemi.
2. met beide handkanten atemi nieren, armen uke wegsteken, klap op de oren, haar/kindraai, atemi.

Tussen de benen:

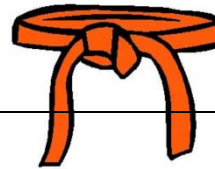
1. linker pols blokkeren, met links tussen door de rechter arm uke naar beneden slaan, met linker arm atemi in de nek, linker arm over de nek en linker hand onder de oksel uke, uke draaien via de hand onder de oksel en hefboom beweging tegen de elleboog, atemi in het kruis.

Gebogen van achteren:

1. Ne waza: teisho met rechts, linkse ebi, empi op arm, komen tot waki-gatame.



WAKI GATAME



Praktijk thema 12

1. vrij aanval met één tegenstander 1 minuut lang

Interactieve oefenvormen: thema 10

Randori vormen op de grond met toepassing van houdgrepen, passeertechnieken, keer& kanteltechnieken, klemmen en wurgingen.

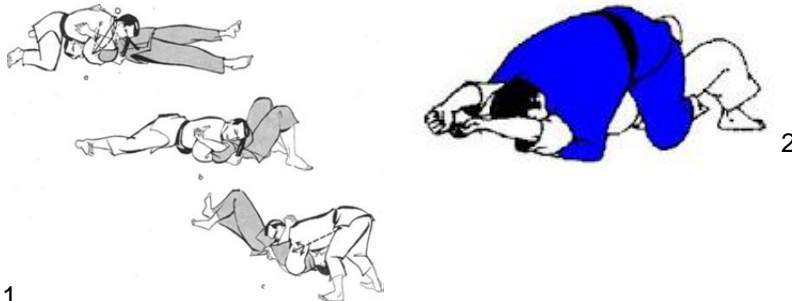
Randori vormen staande met toepassing van de aangeleerde werp technieken en klemtechnieken. Sparring met toepassing van aangeleerde werpingen en atemi's.

Newaza-technieken Thema 5

Demonstreer een 6 tal houdgrepen waarbij uke op de rug ligt.

(zie eisen geel& kami-shio gatame 1 tate-shio-gatame 2)

Demonstreer een 2 houdgrepen waarbij uke op zijn buik ligt. (zie eisen geel & nami-shio gatame 2 maar nu uke op zijn buik)



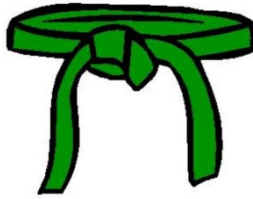
Aanval combinatie (sen-o-sen) Thema 6

Laat twee combinaties zien van aanvallen waarbij u begint met Atemi-waza vervolgt met een werp/take-down techniek en een controle vorm in het newaza kan maken. (zelf een combinatie maken mag ook)

Aanval mai-geri naar de buik, o-tsuki jodan vast pakken indraaien voor O-goshi mee gaan in de techniek naar de grond en een houdgreep (yoko shio-gatame)

Aanval uraken uke blokt pak blokkende arm doorgaan met waki-gatame (goed door stappen) empi hoofd uke omstappen en eindig in een wurging (hadaka-jime)

Exameneisen Groene band – 3^{de} Kyu



Etiquette

ALGEMENE VAARDIGIGHEDEN

Valbreken - ukemi waza

1. Zie voorgaande eisen, **na het vallen parate houding**
 - *mae mawari ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi*
2. Losse val
3. Brugval

Houding, verplaatsingen kamai, tai sabaki

1. Zie eisen gele band
2. Zijwaartse verdedigingshouding
 - *kiba dachi, shiko dachi*
3. Parate houding vanaf de grond
4. Opstaan in parate houding vanaf de grond

Interactieve oefenvormen Thema 10

1. Randorivormen op de grond
2. Randorivormen staande
3. Sparring

Kata

De tweede serie Ebo-No-Kata Thema 1

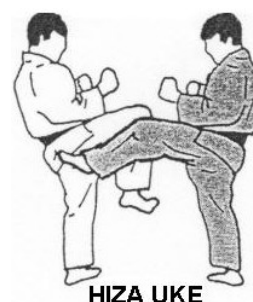
BASIS TECHNIEKEN

Bevrijdingen – hodoki waza thema 5

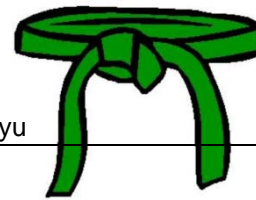
1. Zie eisen gele band

Weringen - uke waza thema 2

1. Zie eisen voorgaande band
2. Blok met het onderbeen
 - *hiza uke*

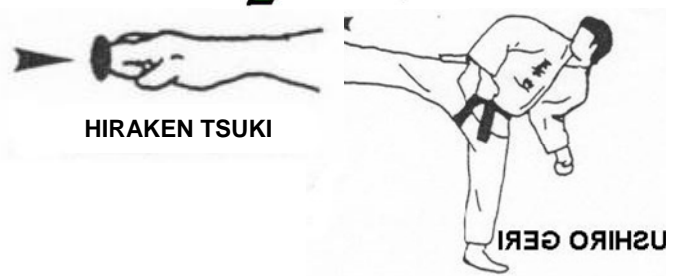


HIZA UKE



Slagen, stoten, schoppen en trappen naar vitale delen – atemi waza thema 2

1. Zie voorgaande eisen
2. Achterwaartse trap – ushiro geri
3. Stoot met de vingerkootjes – hiraken tsuki



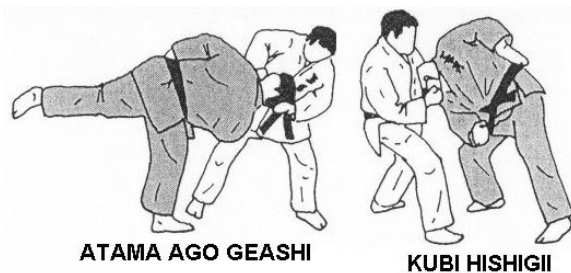
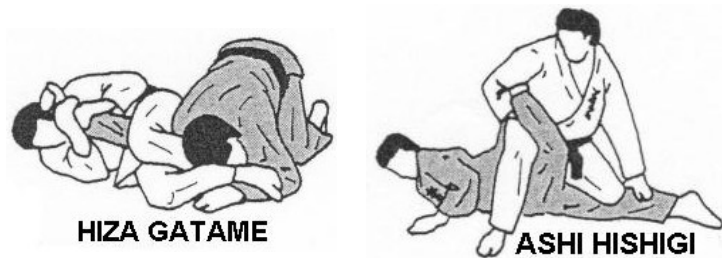
Kihon lopen met karate technieken thema 2

Technieken worden gelopen in zenkutsu-dachi muv de shuto-uchi/shuto-uke, deze worden gelopen in kokutsu-dachi.

1. Mawate uit kunnen voeren.
2. oi-tsuki-jodan/age-uke.
3. oi-tsuki-chudan/soto-uke.
4. shuto-uchi/shuto-uke.
5. mae-geri/gedan-barai.
6. gyaku-chudan/ uchi-uke.
7. mawashi-geri/morote-uke.
8. yoko-geri/otoshi-uke.
9. in kiba-dachi lopen en uraken maken

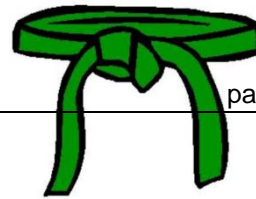
Klemmen – kansetsu waza

1. Zie voorgaande eisen
2. gestrekte armklem via de knie
 - *hiza gatame*
3. gestrekte beenklem
 - *ashi hishigi*
4. Haar-kindraai
 - *atama ago gaeshi*
5. Nekkleppen
 - *kubi kansetsu waza*



Daarnaast toepassen als opbrenggreep:

1. Gebogen arm klem op de rug
 - *ude garami*
2. Armklem via de onderarm
 - *kanuki gatame*



Werptechnieken – nage waza

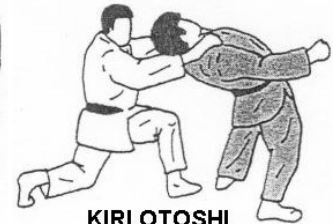
1. Zie voorgaande eisen
2. Kleine binnenwaartse maai – ko uchi gari
3. Buitenwaartse beenhaak – ko soto gake
4. Achterwaartse armworp – kiri ortoshi
5. Hoekworp – sumi gaeshi
6. Grondschaar – kani basami
7. Knietrap enkelruk – kani ashi hishigi



KO SOTO GARI



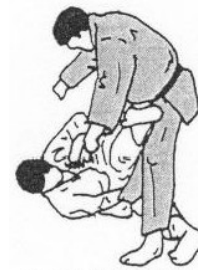
KO SOTO GAKE



KIRI OTOSHI



SUMI GAESHI



KANI BASAMI



KANI ASHI HISHIGI

Wurgingen – jime waza

1. Verwuring met de onderarm
 - hadaka jime

Indirecte combinaties thema 7

- reageren op verzet, 3 stuks
- reageren op ontsnapping, 2 stuks

TOEPASSINGEN

1. Verwurgingen
2. Kledingaanvallen
3. Middelaanvallen
4. Hand- en arm aanvallen
5. Hoofdaanvallen
6. Atemi waza
7. Grondaanvallen
8. Stok aanvallen
9. Mesaanvallen
10. Praktijk

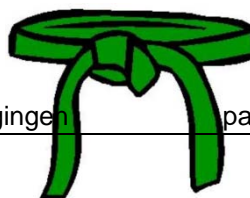
Verwurgingen

Korte technieken

1. Zie eisen gele band

Gestrekt van voren:

1. atemi, elleboogtrek, hoofd via de neus opzij drukken, atemi.
2. teisho, kote-gaeshi, overstrekking via onderbeen.
3. arm wegslaan, atemi buik, ippon-seoi-nage, osae-ude-gatame omhoog [Ebo].
4. atemi kin, kanuki-gatame, plus eenhandsverwuring.
5. [combinatie] pols blokkeren, heup indraaien, hiraken strottenhoofd, o-soto-garami, uke trekt arm los en wil slaan, tori blokt, tordeert de arm en zet hem vast onder de meskant eigen andere hand.
6. geduwd: tomoe-nage [sutemi].

**Gebogen van voren:**

1. kote-heneri, doorgaan met osae ude gatame naar de grond.
2. ude garami met hoofdcontrole
3. **harai goshi**

**HARAI GOSHI****Gestrekt van opzij:**

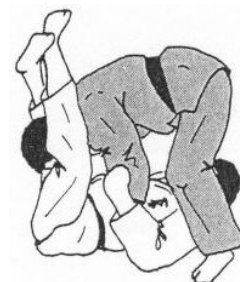
1. kakato-geri, waki-gatame.
2. yoko-geri knieschijf, kote-mawashi, osae-ude-gatame.

Gebogen van opzij:

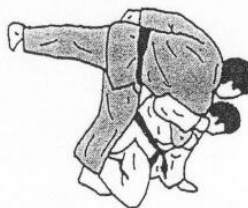
1. atemi, uki-goshi, keertechniek Ebo 1-4.
2. rechter been voor: atemi, **ko-uchi-maki-komi**, empi, enz.

**KO UCHI MAKI****Gestrekt van achteren:**

1. uitdraaien, knie/enkeldruk.
2. uitdraaien, armklem op andere arm
3. duimmuis pakken, ruimte maken, kote-gaeshi, klem.
4. beide polsen pakken, naar de grond gaan, mae-geri buik, **kubi gatame** (nekklem).

**KUBI GATAME****Gebogen wurging van achteren:**

1. pols pakken, opzij stappen, uraken buik, terug stappen, o-goshi.
2. **seoi otoshi** met behulp van de hand.

**SEOI OTOSHI****Kledingaanvallen****Buik:**

1. atemi pols, rustig aandrukken tegen buik
2. met de knie bevrijden, atemi.
3. mae-geri, shio-nage met het hoofd.

Borst/rever:

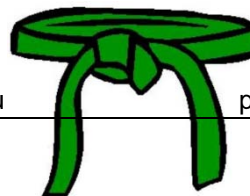
1. slag in elleboogholte/atemi in de buik, kubi-nage, okuri-eri-jime ernaast.
3. kuzure kote gaeshi: hand in de lengteas draaien, andere hand elleboogholte, instappen.
2. beide revers getrokken: harai-goshi, atemi.
3. empi op arm, o-soto-gamari met hand op borst, hoofddruk, opbrengen.

Opzij:

1. hand blokkeren, mawashi-geri buik, yoko-geri knieholte, otoshi-mawashi-empi-uchi op de elleboog.
2. geduwd: eerst stopatemi plaatsen, door de knieën zaken, met de arm de arm uke omcirkelen, omhoog komen, klem aanzetten (o-soto-garami).
3. geduwd: stopstoot, hadaka-jime met geschaarde handen.

Van achteren:

1. in de kraag: revers strak trekken, rondtorn met hoofd, waki-gatame aanzetten.
2. schouder: omdraaien, gezicht beschermen, ude-hishigi op de schouder, hoofd klemt hand vast.
3. ushiro-mawashi-empi, uitdraaien, gyaku-osae-ude-gatame, shuto-uchi rechts, hadaka-jime zijwaarts.



Middelaanvallen

Poging van voren:

1. mae-geri.
2. keelstoot onderarm, o uchi gari.
3. ebo-no-kata 2/1.
4. speekseldruk, armen strekken, naar achteren stappen, hiza geri.

Gepakt van voren:

1. met links haartrek, met rechts drukpunt mondhoeken, doorstappen met rechts, atemi. deze techniek kan ook met neusdruk.
2. **getild**, benen om het lichaam uke, neusdruk/haartrek, teisho
3. haar/kindraai gevolgd door een o-soto-gari.
4. dubbele teisho voorhoofd, harai-goshi, kanteeltechniek, **ashi-garami**.



ASHI GARAMI

Opzij, 1 arm ingesloten:

1. atemi in het kruis, uki-goshi, kanteltechniek, osae-ude-gatame hoofdzijde.
2. ko-uchi-maki-komi, uraken.

Van achteren, niet ingesloten:

1. atemi, armworp (been tussen eigen benen pakken), trap kruis.
2. atemi handen, uitdraaien, gyaku-hara-gatame.
3. knokkelslag handrug, twee bovenste vingers pakken, empi in het gezicht, indien de vingers met links gepakt tegen de klok indraaien, indien met rechts met de klok mee, de elleboog uke geblokkeerd door de arm, waarvan de hand de vingers vast heeft, met de andere hand eri-jime aanzetten.

Van achteren ingesloten:

1. laag ingesloten: enkel uke blokkeren/kniedruk, uraken, scheenklem [beenvlies]
2. **hoog ingesloten**: door de knieën zakken/armen gelijktijdig omhoog steken, schouderworp/been er buiten, atemi.

Hand- en aanvallen

Rechterhand gepakt:

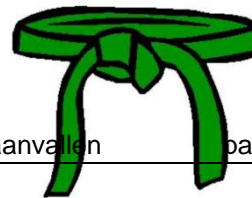
1. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op elleboog.
2. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op de schouder, seoi-nage.
3. getrokken: met beweging mee, onder arm, hadaka-jime.
4. getrokken: kote-heneri, gyaku-ude-gatame.

Een pols gepakt van voren:

1. kuzure-kote-gaeshi, hand blokkeren, van de gepakte pols de hand om de pols uke zwaaien en uke naar beneden dwingen.
2. aan de pols getrokken: stap met links mee, met linkerhand in de rug drukken, met rechts armworp via het gezicht, doorstappen met recht.
3. aan de pols gedrukt: tai-sabaki met rechts, met linkerhand via de neus en een tai-sabaki naar de grond werken.
4. gepakt tussen pols en elleboog: rotatiebeweging, uraken.
5. **getrokken**: pols gepakt door 2 handen, meegaan met de beweging, tani-otoshi.

Twee polsen gepakt van voren:

1. mae-geri, met rechterhand onderlangs naar rechter duimmuis uke, linkerhand via duim bevrijden, kote-gaeshi met rechts (polsopvouwen).
2. rechterhand via de duim uke bevrijden, teisho, o-soto-gari, kanuki-gatame.
3. mae-geri met links, met links voor uke langs stappen, shio-nage (armworp), yoko-geri.
4. polsen omhoog brengen, mae-geri, kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame.

**Twee polsen gepakt van achteren:**

1. met beide handen locomotief-beweging, empi naar het hoofd, hoofdworp.
2. kote-gaeshi met armsteek.
3. onder de arm uke door (empi), arm uke over je hoofd, ude-garami
4. opzij stappen, **tani-otoshi**.

**TANI OTOSHI****Hoofdaanvallen****Poging van voren:**

1. blokken, kruisatemi arm, ude-garami/hoofd controleren.
2. kruisatemi, kote-heneri, gyaku-osae-ude-gatame.

**SUKUI NAGE****Vastgepakt van voren:**

1. sutemi met beenondersteuning, atemi.

Poging van opzij:

1. blokken, ura ryo-ashi-dori, trap kruis.

Vastgepakt opzij:

1. **sukui nage** (meelzakworp).
2. SKN: speekselklierdruk rechter oor, losduwen door met rechervoet naar rechts uit te stappen, links mawashi-geri in uke's rechter knieholte, links waki-gatame als breektechniek.

Vastgepakt van achteren:

1. empi links, ippon seoi nage, atemi.
2. SKN: links ushiro-mawashi-empi, uitdraaien en ude-osae gatame, rechts instappen en rechts shuto naar de nek maken gevolgd door een zijwaartse hadaka-jime met linker been voor [wisselen van been].
3. SKN: ushiro-mawashi-empi, aan onderarm pakken, indraaien en via druk op de elleboog (ude-osae) volgen met links kagato-geri naar de nek.
4. ushiro-mawashi-empi, sheoi-otoshi [op de knie], opbrengen.

Atemi waza thema 2**Oi-tsuki-jodan:**

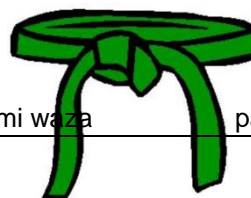
1. linkse age-uke, gyaku-tsuki.
2. linkse nagashi-uke, kakato-geri links.
3. linkse age-uke, mae-geri volgen met tate-empi-uchi.
4. rechtse age-uke, haito-uchi.
5. rechtse age-uke, mawashi-geri volgens met yoko-geri.
6. irimi met het voorste been, met nagashi-uke links aan de buiten kant, met rechts haito-tsuki op de suigetsu, doorgaan met een links yoko-empi-uchi

Oi-tsuki-chudan:

1. solaris plexis-hoogte, soto-uke, mawashi-empi-uchi..
2. uchi-uke met links, uraken-tsuki links, gyaku-tsuki.
3. uchi-uke links, mae-geri.
4. uchi-uke, atemi op schouderpartij met rechts [met de gebogen onderarm, een soort empi beweging], hierdoor komt uke uit balans, doorgaan een yoko-geri.

Shuto-uchi:

1. linkse wering, met rechts arm omhoog stoten, passeren, atemi.
2. instappen, weren met beide armen, arm naar beneden slaan, passeren, atemi.
3. shuto-uke met links, gohon-nukite-tsuki.
4. irimi, zwemmen, hiza-geri.

**Uraken-uchi:**

1. kake waki uke, empi op het oor.
2. kake wake uke, empi in de lever, gevolgd door een uraken omhoog naar het gezicht
3. irimi, kake waki uke, arm torderen met rechts, mawashi-geri rechts, ude-tsuki links.
4. irimi, kake waki uke, haito-tsuki met de duim naar boven op elleboog.

Kin-geri:

1. blokkering hiza-uke.
2. gedan-juji-uke, tate-uraken-uchi.
3. gedan-juji-uke, yama-tsuki.

Mae-geri:

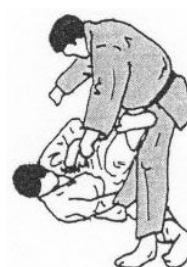
1. gedan-barai buitenwaarts, atemi op het oor.
2. gedan-barai binnenwaartse tate-uraken-uchi, gyaku-chudan-tsuki.
3. gedan-barai rechts, yoko-geri standbeen
4. soto-gedan-barai, gyaku-tsuki.
5. hoge hiza uke

Mawashi-geri:

1. irimi, otoshi-uke, hoofd pakken, hiza-geri.
2. irimi, gedan-barai, mawashi-empi-uchi, 2 keer.

Grondaanvallen thema 5**Thv de enkels, tori ligt op de rug:**

1. ebi maken, kani ashi hishigi (knie/enkelschaar), trap in het kruis, steunend op de knie en de hand.

**KANI BASAMI****KANI ASHI HISHIGI****Heuphoogte ernaast, tori ligt op de rug:**

1. voet insluiten, gezicht beschermen, **kani basami**, beenklem.

Er overheen thv de heupen, tori ligt op de rug:

1. uke staat over je heen: atemi in het kruis, **osae hiza garami** (enkel blokkeren/kniedruk met de hand), **uchi kata ashi hishigi** (beenklem).

**OSAE HIZA GARAMI****UCHI KATA ASHI HISHIGI****Okselhoogte, staande over tori heen:**

1. uke met benen via de borst achterover drukken, beenklem.

Poging borsttrap, tori ligt op de rug:

1. ebi naar trappend been, terugdraaien, enkel insluiten, osae hiza garami, uchi kata ashi hishigi (beenklem).

Newaza-technieken Thema 5

Demonstreer een 6 tal houdgrepen waarbij uke op de rug ligt.

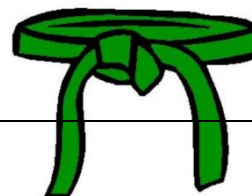
Demonstreer een 3 houdgrepen waarbij uke op zijn buik ligt. (zie voorgaande eisen kesa, kami & tate)

De houdgrepen moeten in beweging worden en blijvend gecontroleerd zijn.

Aanval combinatie (sen-o-sen) Thema 6

Laat een 2 tal combinaties zien van aanvallen waarbij u begint met Atemi-waza vervolgt met een werp/take-down techniek en een controleform in het newaza kan maken. (zelf een combinatie maken mag ook)

1. zie geel en oranje
2. Hoek met rechts upper met links been worp ko/o uchi gari passeer beweging en houdgreep zoeken.
3. Trap kin-keri tegen binnenkant dijbeen uke doorstap tori voor Harai-goshi afsluiten met ude hisigi juji gatame



Grondverwurgingen thema 5

Ernaast:

1. pols blokkeren, ebi, nekschaar, juji-gatame.
2. atemi, kanuki-gatame, speekseldruk/kantelen.

Licht gebogen overheen:

1. Ne waza: ebi, hand langs je oor steken, arm omcirkelen, terugdraaien, bruggen en met nukite in de nek uke omgooien, met been uke blokkeren, atemi.
2. met beide handkanten atemi nieren, armen uke wegsteken, klap op de oren, haar/kindraai, atemi.

Tussen de benen:

1. linker pols blokkeren, met links tussen door de rechter arm uke naar beneden slaan, met linker arm atemi in de nek, linker arm over de nek en linkerhand onder de oksel uke, uke draaien via de hand onder de oksel en hefboom beweging tegen de elleboog, atemi in het kruis.
2. ebi, knie uke wegtrappen, been over arm uke en wreef onder de kin, **yoko ude ashi hishigi**.



YOKO UDE ASHI HISHIGI

Gebogen van achteren:

1. Ne waza: teisho met rechts, linkse ebi, empi op de arm, komen tot gyaku-waki-gatame.
2. oren pakken, naar beneden trekken, hiza geri, aan de oren omdraaien.

Mesaanvallen thema 11

Van boven:

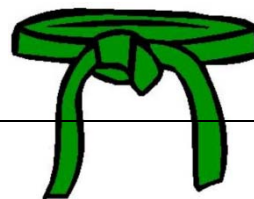
1. ebo-no-kata 4/1, SKN-variant.
2. irimi, linkse age-uke/atemi, waki-gatame-destructief.
3. irimi, rechtse age-uke/atemi, hand tussen schouderbladen brengen, uke via hoofd naar de grond brengen. (voorzichtig).

Naar de buik:

1. ebo-no-kata 4/2.
2. gedan-jujy-uke, kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame (bewegen).
3. soto-uke, pols pakken, met rechts stoot op de hand, mawashi-geri in knieholte, gyaku-tsuki in de nek.
4. tai-sabaki rechtsom, met links de arm uke pakken en doortrekken, beweging linksom doorzetten, empi in de rug en terug draaien met een kote-gaeshi, ontwapenen door overstrekking op het rechter onderbeen.

Backhand steek:

1. ebo-no-kata 4/3.
2. irimi, kake wake uke jodan, ushiro-ryo-ashi-dori.
3. irimi, kaka wake uke jodan, haito onder de elleboog, arm inslaan en kote-gaeshi aanzetten.



Stokaanvallen thema 11

Van boven:

1. ebo-no-kata 4/4.
2. jodan-juji-uke, mawashi-geri rechts, slag met de onderarm
3. age-uke links/teisho, linkerhand in de inplanting van het been en rechter heup, duwen en tegelijkertijd met rechts de binnenkant van de rechter enkel pakken en naar je toe trekken, op arm gaan staan, ontwapenen.

Slag 45 graden.

1. ebo-no-kata 4/5.
2. niet weren, met de slag meedraaien, kubi-nage.
3. tai-sabaki/shuto-uchi nek, yoko-geri op been, arm linker schouder vastzetten, ontwapenen, slag knie.

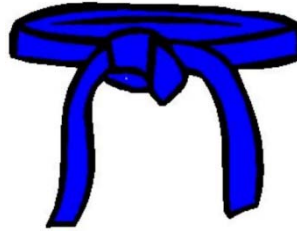
Backhand:

1. irimi, kake wake uke jodan, empi, mune-gatame.
2. irimi, kake wake uke jodan, empi, soto-kanuki-gatame, doorgaan met de-ashi-barai, atemi.
3. irimi, kake wake uke jodan, empi, osae-ude-gatame.

Praktijk

1. vrije aanval met één tegenstander
2. vrije aanval met één tegenstander, gewapend met mes of stok

Exameneisen Blauwe band – 2^{de} Kyu



Etiquette

ALGEMENE VAARDIGIGHEDEN

Valbreken - ukemi waza

1. Zie voorgaande eisen, **na het vallen parate houding**
2. Losse brug val
3. combinatie val 4 technieken

Houding, verplaatsingen kamai, tai sabaki

1. Zie eisen gele band
2. Zijwaartse verdedigingshouding
 - *kiba dachi, shiko dachi*
3. Parate houding vanaf de grond
4. Opstaan in parate houding vanaf de grond

Interactieve oefenvormen

1. Randorivormen op de grond
2. Randorivormen staande
3. Sparring

Kata

De eerste tweede en derde serie Ebo-No-Kata thema 1

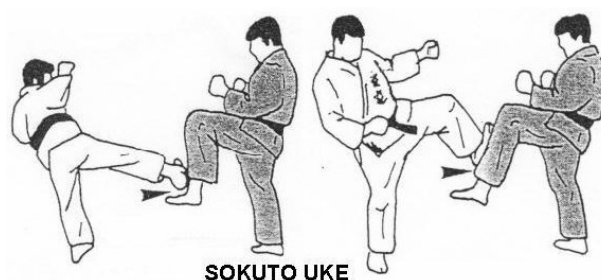
BASIS TECHNIEKEN

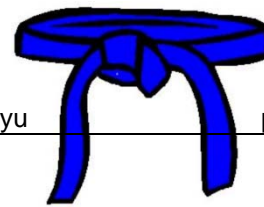
Bevrijdingen – hodoki waza Thema 9

1. Zie voorgaande eisen

Weringen - uke waza thema 2

1. Zie voorgaande eisen
2. Blok met de voet
 - *sokuto uke*





Slagen, stoten, schoppen en trappen naar vitale delen – atemi waza thema 2

1. Zie voorgaande eisen
2. Ma tobi geri



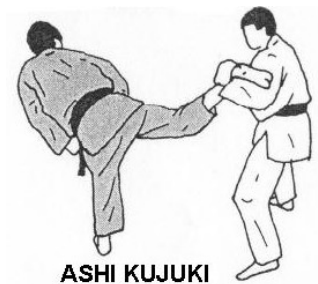
Kihon lopen met karate technieken thema 2

Technieken worden gelopen in zenkutsu-dachi muv de shuto-uchi/shuto-uke, deze worden gelopen in kokutsu-dachi.

1. Mawate uit kunnen voeren.
2. oi-tsuki-jodan/age-uke.
3. oi-tsuki-chudan/soto-uke.
4. shuto-uchi/shuto-uke.
5. mae-geri/gedan-barai.
6. gyaku-chudan/ uchi-uke.
7. mawashi-geri/morote-uke.
8. yoko-geri/otoshi-uke.
9. in kiba-dachi lopen en uraken maken
10. ushiro-geri/otoshi-uke.

Klemmen – kansetsu waza

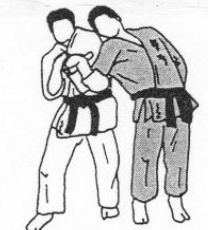
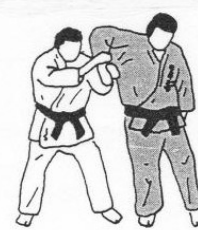
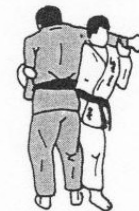
1. Zie voorgaande eisen
2. Gestrekte arm via de borst
 - *mune gatame*
3. Gestrekte armklem via de buik
 - *hara gatame*
4. Gestrekte beenklem
 - *ashi hishigi*
5. Voetstrek + draaiklem
 - *ashi kujuki*

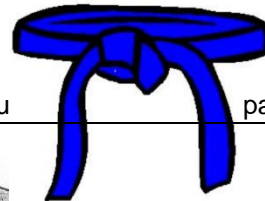


Daarnaast toepassen als opbrenggreep:

1. Gebogen arm klem op de rug
 - *ude garami (2x)*
2. Armklem via de onderarm
 - *kanuki gatame (2x)*
3. Armklem via de schouder
 - *kata gatame (1x)*
4. Nekklem
 - *kubi gatame (1x)*

transporteertechnieken





Werptechnieken – nage waza

1. Zie voorgaande eisen
2. Voetveeg – ashi barai
3. Twee benen armworp – ryo ashi dori
4. Twee benen armworp van achteren
 - *ushiro ryo ashi dori*
5. Hoekworp
 - *sumi gaeshi*
6. Inschroevende offerworp
 - *soto maki komi*
7. Zijwaartse wielworp
 - *yoko guruma*
8. Buikworp – tomoe nage
9. Gesprongen schaar – tobi kani basami
10. Achterwaartse offerworp – tani otoshi



ASHI BARI



Wurgingen – jime waza

1. Verwuring met de onderarm
 - *hadaka jime* (2x)
2. Insteekverwuring
 - *kata ha jime* (1x)



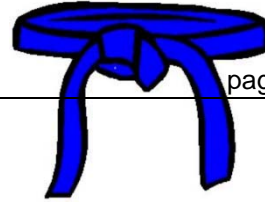
KATA HA JIME

Indirecte combinaties thema 7

- reageren op verzet, 4 stuks
- reageren op ontsnapping, 4 stuks

TOEPASSINGEN

1. Verwurgingen
2. Kledingaanvallen
3. Middelaanvallen
4. Hand- en arm aanvallen
5. Hoofdaanvallen
6. Atemi waza
7. Grondaanvallen
8. Stok aanvallen
9. Mesaanvallen
10. Praktijk



Verwurgingen

Korte technieken

1. Zie eisen gele band

Gestrekt van voren:

1. atemi, elleboogtrek, hoofd via de neus opzij drukken, atemi.
2. teisho, kote-gaeshi, overstrekking via onderbeen.
3. arm wegslaan, atemi buik, ippon-seoi-nage, osae-ude-gatame omhoog [Ebo].
4. atemi kin, kanuki-gatame, plus eenhandsverwurging.
5. [combinatie] pols blokkeren, heup indraaien, hiraken strottenhoofd, o-soto-garami, uke trekt arm los en wil slaan, tori blokt, tordeert de arm en zet hem vast onder de meskant eigen andere hand.
6. geduwd: tomoe-nage [sutemi].

Gebogen van voren:

1. kote-heneri, doorgaan met osae ude gatame naar de grond.
2. ude garami met hoofdcontrole
3. harai goshi met een klem

Gestrekt van opzij:

1. kote-gaeshi, stamp op het hoofd, hoofd inklemmen in de knieholte.
2. yoko-geri knieschijf, kote-mawashi, osae-ude-gatame.
3. linker arm wegslaan, uke-goshi (korte heupworp), atemi.

Gebogen van opzij:

1. rechterbeen voor: atemi, ko-uchi-maki-komi, empi, enz.

Gestrekt van achteren:

1. duimmuis pakken, ruimte maken, kote-gaeshi, klem.
2. beide polsen pakken, naar de grond gaan, mae-geri buik, nekklem.
3. geduwd: met de beweging meegaan, plotseling stoppen ippon-seoi-nage met het been er buiten.

Gebogen wurging van achteren:

1. pols pakken, opzij stappen, uraken buik, terug stappen, o-goshi.
2. seoi otoshi met behulp van de hand.

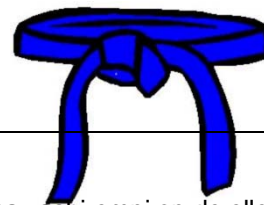
Kledingaanvallen

Buik:

1. atemi pols, rustig aandrukken tegen buik
2. met de knie bevrijden, atemi.
3. shio nage met het hoofd.

Borst/rever:

1. slag in elleboogholte/atemi in de buik, kubi-nage, okuyri-eri-jime ernaast.
2. beide revers trekken: harai-goshi, voetwurging.
3. kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame.
4. kuzure kote gaeshi: hand in de lengteas draaien, andere hand elleboogholte, instappen.
5. empi op arm, o-soto-gamari met hand op borst, hoofddruk, opbrengen.

**Opzij:**

1. hand blokkeren, mawashi-geri buik, yoko-geri knieholte, otoshi-mawashi-empi op de elleboog.
2. geduwd: eerst stopatemi plaats en, door de knieën zaken, met de arm de arm uke omcirkelen, omhoog komen, klem aanzetten (o-soto-garami).
3. geduwd: stopstoot, hadaka-jime met geschaarde handen.
4. opzij stappen en uke omlaag trekken, mawashi-geri borst, o-soto-gari, eri-jime.
5. geduwd: kami-basami, atemi.

Van achteren:

1. in de kraag: revers strak trekken, rondtorn met hoofd, waki-gatame/kata-ha-jime [hand onder de oksel], tai-sabaki en uke naar de grond brengen.
2. schouder: omdraaien, gezicht beschermen, ude-hishigi op de schouder, hoofd klemt hand vast.
3. ushiro-mawashi-empi, uitdraaien, osae-ude-gatame, shuto-uchi rechts, hadaka-jime zijwaarts

Middelaanvallen**Poging van voren:**

1. mae-geri.
2. keelstoot onderarm, o uchi gari.
3. teisho met armworp, doorlopen, atemi.
4. speekseldruk, armen strekken, naar achteren stappen.

Gepakt van voren:

1. met links haartrek, met rechts drukpunt mondhoeken, doorstappen met rechts, atemi. deze techniek kan ook met neusdruk.
2. dubbele teisho voorhoofd, harai-goshi, kanteeltechniek, ashi-garami.
3. **getild**, benen om het lichaam uke, neusdruk/haartrek, teisho
4. haar/kindraai gevolgd door een o-soto-gari.
5. ude-tsuki, ko-soto-gake, atemi

Opzij, 1 arm ingesloten:

1. atemi in het kruis, uki-goshi, kanteltechniek, osae-ude-gatame hoofdzijde.
2. ko-uchi-maki-komi, wurging.

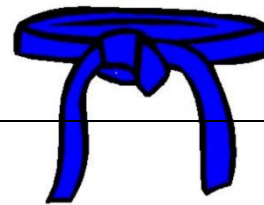
Van achteren, niet ingesloten:

1. atemi, armworp (been tussen eigen benen pakken), trap kruis.
2. atemi handen, uitdraaien, gyaku-hara-gatame.
3. knokkelslag handrug, twee bovenste vingers pakken, empi in het gezicht, indien de vingers met links gepakt tegen de klok indraaien, indien met rechts met de klok mee, de elleboog uke geblokkeerd door de arm, waarvan de hand de vingers vast heeft, met de andere hand eri-jime aanzetten.
4. atemi, **tani-otoshi**, empi keel.

Van achteren ingesloten:

1. laag ingesloten: enkel uke blokkeren/kniedruk, uraken, scheenklem [beenvlies]
2. door de knieën zakken/armen gelijktijdig omhoog steken, schouderworp/been er buiten, morote tsuki nami-jujy-jime [kruiswurging].
3. ebi garami

EBI GARAMI



Hand- en aanvallen

Rechterhand gepakt:

1. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op elleboog.
2. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op de schouder, seoi-nage, nami jime.
3. getrokken: met beweging mee, onder arm, hadaka-jime.
4. getrokken: kote-heneri, gyaku-ude-gatame.

Pols gepakt van voren:

1. kuzure-kote-gaeshi, hand blokkeren, van de gepakte pols de hand om de pols uke zwaaien en uke naar beneden dwingen.
2. **getrokken:** stap met links mee, met linker hand in de rug drukken, met rechts armworp via het gezicht, doorstappen met recht.
3. **getrokken:** pols gepakt door 2 handen, meegaan met de beweging, tani-otoshi.
4. **gedrukt:** tai-sabaki met rechts, met linkerhand via de neus en een tai-sabaki naar de grond werken.
5. gepakt tussen pols en elleboog: rotatiebeweging, uraken.

Twee polsen gepakt van voren:

1. mae-geri, met rechterhand onderlangs naar rechter duimmuis uke, linkerhand via duim bevrijden, kote-gaeshi met rechts (polsopvouwen).
2. rechterhand via de duim uke bevrijden, teisho, o-soto-gari, kanuki-gatame.
3. mae-geri met links, met links voor uke langs stappen, shio-nage (armworp), yoko-geri.
4. polsen omhoog brengen, mae-geri, kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame.

Twee polsen gepakt van achteren:

1. met beide handen locomotief-beweging, empi naar het hoofd, hoofdworp.
2. kote-gaeshi met armsteek.
3. onder de arm uke door (empi), arm uke over je hoofd, ude-garami
4. opzij stappen, tani-otoshi.

Hoofdaanvallen

Poging van voren:

1. blokken, kruisatemi arm, ude-garami/hoofd controleren.
2. kruisatemi, kote-heneri, gyaku-osae-ude-gatame.

Vastgepakt van voren:

1. sutemi met beenondersteuning, atemi.
2. rechts kin pakken, hand steunen regen borst, linker been voorlangs gooien, atemi.

Poging van opzij:

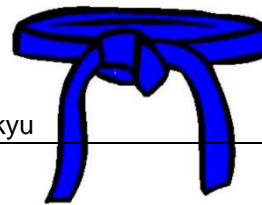
1. blokken, ura ryo-ashi-dori, trap kruis.
2. kiri-otoshi, kin-geri kruis.
3. tani-otoshi.

Vastgepakt opzij:

1. sukui nage (meelzakworp).
2. SKN: speekselklierdruk rechter oor, losduwen door met rechervoet naar rechts uit te stappen, links mawashi-geri in uke's rechter knieholte, links waki-gatame als breektechniek.

Vastgepakt van achteren:

1. empi rechts, ippon seoi nage, atemi.
2. SKN: links ushiro-mawashi-empi, uitdraaien en ude-osae gatame, rechts instappen en rechts shuto naar de nek maken gevolgd door een zijwaartse hadaka-jime met linker been voor [wisselen van been].
3. SKN: ushiro-mawashi-empi, aan onderarm pakken, indraaien en via druk op de elleboog (ude-osae) volgen met links kagato-geri naar de nek.
4. ushiro-mawashi-empi, sheoi-otoshi [op de knie], opbrengen.



Atemi waza thema 2

Oi-tsuki-jodan:

1. linkse age-uke, gyaku-tsuki.
2. linkse nagashi-uke, kakato-geri links.
3. linkse age-uke, mae-geri volgen met tate-empi-uchi.
4. rechtse age-uke, haito-uchi.
5. rechtse age-uke, mawashi-geri volgens met yoko-geri.
6. irimi met het voorste been, met nagashi-uke links aan de buiten kant, met rechts haito-tsuki op de suigetsu, doorgaan met een links yoko-empi-uchi

Oi-tsuki-chudan:

1. solaris plexis-hoogte, soto-uke, mawashi-empi-uchi.
2. uchi-uke met links, uraken-tsuki links, gyaku-tsuki.
3. uchi-uke links, mae-geri.
4. uchi-uke, atemi op schouderpartij met rechts [met de gebogen onderarm, een soort empi beweging], hierdoor komt uke uit balans, doorgaan een yoko-geri.
5. buik: gedan-juji-uke, kote-mawashi, kin-geri.

Shuto-uchi:

1. linkse wering, met rechts arm omhoog stoten, passeren, atemi.
2. instappen, weren met beide armen, arm naar beneden slaan, passeren, atemi.
3. shuto-uke met links, gohon-nukite-tsuki.
4. irimi, zwemmen, hiza-geri.

Uraken-uchi:

1. kake waki uke, empi op het oor.
2. kake wake uke, empi in de lever, gevolgd door een uraken omhoog naar het gezicht
3. irimi, kake waki uke, arm torderen met rechts, mawashi-geri rechts, ude-tsuki links.
4. irimi, kake waki uke, haito-tsuki met de duim naar boven op elleboog.

Kin-geri:

1. blokkering hiza-uke.
2. gedan-juji-uke, tate-uraken-uchi.
3. gedan-juji-uke, yama-tsuki.
4. o-soto-gedan-barai, yoko-geri.

Mae-geri:

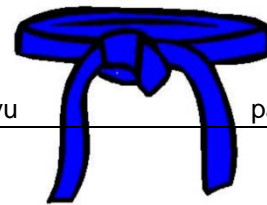
1. gedan-barai buitenwaarts, atemi op het oor.
2. gedan-barai binnenwaartse tate-uraken-uchi, gyaku-chudan-tsuki.
3. gedan-barai rechts, yoko-geri standbeen
4. soto-gedan-barai, gyaku-tsuki.
5. stopstoot, voordat uke een mae-geri kan plaatsen.
6. linkse gedan-barai, mae-geri voorste been.

Mawashi-geri:

1. irimi, otoshi-uke met geopende handen, hoofd pakken, hiza-geri.
2. irimi, gedan-barai, mawashi-empi-uchi, 2 keer.
3. gelijk yoko-geri met voorste been op standbeen uke.
4. instappen, glijdende, werende stoot met rechts naar de onderkant van het trappende dijbeen en met de hand andere arm een teisho op de schouderpartij tegenover gesteld aan het trappende been, hiza-geri.

Yoko-geri:

1. o-soto-gedan-barai, kin-geri, yoko-mawashi-empi-uchi.
2. otoshi-uke, mawashi-geri rechts.



Newaza-technieken Thema 5

Demonstreer een 6 tal houdgrepen waarbij uke op de rug ligt.

Demonstreer een 5 houdgrepen waarbij uke op zijn buik ligt. (zie voorgaande eisen & yoko en Nami)

De houdgrepen moeten in beweging worden en blijvend gecontroleerd zijn. Uke maakt pogingen om los te komen waarop tori controle houdt en diverse houdgrepen kan verbinden / combineren
 Demonstreer bevrijdingen uit houdgrepen. (tori)

Grondaanvallen thema 5

Thv de enkels, tori ligt op de rug:

1. ebi maken, kani ashi hishigi (knie/enkelschaar), trap in het kruis, steunend op de knie en de hand.
2. Ne-waza: knie/enkelschaar, nukite.

Heuphoogte ernaast, tori ligt op de rug:

1. voet insluiten, gezicht beschermen, kani basami, uchi kata ashi hishigi (beenklem)

Er overheen thv de heupen, tori ligt op de rug:

1. uke staat over je heen: atemi in het kruis, osae hiza garami (enkel blokkeren/kniedruk met de hand), uchi kata ashi hishigi (beenklem).
2. benen spreiden, duw tegen de knieschijven beide enkels omvatten, beenklem aanzetten.

Okselhoogte, staande over tori heen:

1. uke met benen via de borst achterover drukken, beenklem.

Poging borsttrap, tori ligt op de rug:

1. ebi naar trappend been, terugdraaien, enkel insluiten, osae hiza garami, uchi kata ashi hishigi (beenklem).

Grondverwurgingen thema 5

Ernaast:

1. pols blokkeren, ebi, nekschaar, juji-gatame.
2. atemi, kanuki-gatame, speekseldruk/kantelen.
3. Ne-waza: teisho/hiza-geri, over linker schouder in lengte as rollen, gyaku-waki-gatame

Licht gebogen overheen:

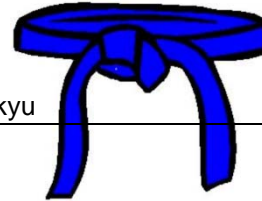
1. Ne waza: ebi, hand langs je oor steken, arm omcirkelen, terugdraaien, bruggen en met nukite in de nek uke omgooien, met been uke blokkeren, atemi.
2. met beide handkanten atemi nieren, armen uke wegsteken, klap op de oren, haar/kindraai, atemi.
3. beide ellebogen naar elkaar toedrukken, uke van je af duwen.
4. **sterk gebogen:** via de ellebogen en bruggen uke richting je schouder gooien

Tussen de benen:

1. linker pols blokkeren, met links tussen door de rechter arm uke naar beneden slaan, met linker arm atemi in de nek, linkerarm over de nek en linker hand onder de oksel uke, uke draaien via de hand onder de oksel en hefboom beweging tegen de elleboog, atemi in het kruis.
2. ebi, knie uke wegtrappen, been over arm uke en wreef onder de kin.
3. ne-waza nr. 2, haar-kindraai/ingevlecht been.

Gebogen van achteren:

1. teisho met rechts, linkse ebi, empi op de arm, komen tot gyaku-waki-gatame.
2. revers pakken, kubi gatame, opzij gooien, trap gezicht met beide benen.
3. binnenkant van de rechter elleboog pakken, met rechterhand rechter pols uke blokkeren, dmv bokken en gelijktijdig elleboog diagonaal over de borst te trekken komen tot ude-garami.
4. oren pakken, naar beneden trekken, hiza geri, aan de oren omdraaien.



Aanval combinatie (sen-o-sen) Thema 6

Laat een 3 tal combinaties zien van aanvallen waarbij u begint met Atemi-waza vervolgt met een werp/take-down techniek en een controlevorm in het newaza kan maken. (zelf een combinatie maken mag ook)

1. zie geel en oranje
2. Hoek met rechts upper met links been worp ko/o uchi gari passeer beweging en houdgreep zoeken.
3. Trap kin-keri tegen binnenkant dijbeen uke doorstap tori voor Harai-goshi afsluiten met ude hisigi juji gatame

Mesaanvallen thema 11

Van boven:

1. ebo-no-kata 4/1, SKN-variant.
2. irimi, linkse age-uke/ateми, waki-gatame-destructief.
3. irimi, rechtse age-uke/ateми, hand tussen schouderbladen brengen, uke via hoofd naar de grond
4. brengen. (voorzichtig).

Naar de buik:

1. ebo-no-kata 4/2.
2. gedan-juji-uke, kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame (bewegen).
3. soto-uke, pols pakken, met rechts stoot op de hand, mawashi-geri in knieholte, gyaku-tsuki in de nek.
4. tai-sabaki rechtsom, met links de arm uke pakken en doortrekken, beweging linksom doorzetten, empi in de rug en terug draaien met een kote-gaeshi, ontwapenen door overstrekking op het rechter onderbeen.
5. wering linker onderarm, indraaien (ook het lichaam gebruiken) en ude-garami (pols/pols), atemi met de hamstrings.

Backhand steek:

1. ebo-no-kata 4/3.
2. irimi, kake wake uke jodan, ushiro-ryo-ashi-dori.
3. irimi, kake wake uke jodan, haito onder de elleboog, arm inslaan en kote-gaeshi aanzetten.
4. irimi, met links slag in de elleboogholte, ude-garami achterwaarts aanzetten (met het lichaam werken).

Stokaanvallen thema 11

Van boven:

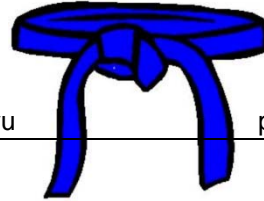
1. ebo-no-kata 4/4.
2. jodan-juji-uke, mawashi-geri rechts, slag met de onderarm
3. age-uke links/teisho, linkerhand in de inplanting van het been en rechter heup, duwen en tegelijkertijd met rechts de binnenkant van de rechter enkel pakken en naar je toe trekken, op arm gaan staan.
4. niet weren, ippon-seoi-nage, atemi.

Slag 45 graden.

1. ebo-no-kata 4/5.
2. niet weren, met de slag meedraaien, kubi-nage.
3. tai-sabaki/shuto-uchi nek, yoko-geri op been, arm linker schouder vastzetten, ontwapenen, slag knie.
4. jodan kake wake uke, yoko-wakare, liggende trap.

Backhand:

1. irimi, kake wake uke jodan, empi, mune-gatame.
2. irimi, kake wake uke jodan, empi, soto-kanuki-gatame, doorgaan met de-ashi-barai, atemi.
3. irimi, kake wake uke jodan, empi, osae-ude-gatame.
4. weren, benen onderuit trekken, trap in het kruis.

**Nelson:****Eindigend op een klem:**

1. dubbele atemi met de knokkels op handrug uke, dubbele empi op de armen van uke/tegelijkertijd kiba-dachi stand, met het lichaam onder de oksel doordraaien komen tot een ude-garami.
2. als 1, maar nu met rechts vingers rechterhand uke pakken, onder de oksel doordraaien gelijktijdig atemi in het kruis met links, kote-heneri aanzetten, andere hand bijzetten. (voorzichtig).
3. als 1, tori wil kote-heneri aanzetten, doorgaan met elleboogdruk met rechterhand en uke naar de grond te dwingen (kata 4/1).

Eindigend op een worp:

1. stamp op de voet, blokken, armen omhoog, handpalmen stijf tegen elkaar drukken, maki-komi-techniek, linksom blijven draaien, helpen om met de linkerhand het been uke te lichten, doorgaan nekklem met rechter arm achter de nek.
2. linkerbeen gestrekt achter de benen van uke (tani-otoshi), empi.

Praktijk thema 12

1. vrije aanval tegen één tegenstander
2. vrije aanval tegen één tegenstander, gewapend met mes of stok
3. vrije aanval tegen twee tegenstander

Exameneisen
Bruine band – 1^{ste} Kyu

Etiquette

ALGEMENE VAARDIGIGHEDEN



Valbreken - ukemi waza

1. Zie voorgaande eisen, **na het vallen parate houding**

Houding, verplaatsingen
kamai, tai sabaki

1. Zie voorgaande eisen

Interactieve oefenvormen thema 4 & 5

1. Randrivormen op de grond
2. Randrivormen staande
3. Sparring

Kata

Het Ebo-No-Kata alle 4 de series Thema 1

BASIS TECHNIEKEN

Bevrijdingen – hodoki waza Thema 9

1. Zie voorgaande eisen

Weringen - uke waza thema 2

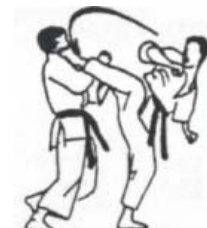
1. Zie voorgaande eisen

Slagen, stoten, schoppen en trappen
naar vitale delen – atemi waza thema 2

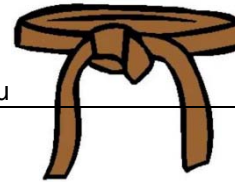
1. Zie voorgaande eisen
2. Ushiro mawashi geri
3. Ura mawashi geri



USHIRO MAWASHI GERI



URA MAWASHI GERI



Kihon lopen met karate technieken THEMA 2

Technieken worden gelopen in zenkutsu-dachi muv de shuto-uchi/shuto-uke, deze worden gelopen in kokutsu-dachi.

1. Mawate uit kunnen voeren.
2. oi-tsuki-jodan/age-uke.
3. oi-tsuki-chudan/soto-uke.
4. shuto-uchi/shuto-uke.
5. mae-geri/gedan-barai.
6. gyaku-chudan/ uchi-uke.
7. mawashi-geri/morote-uke.
8. yoko-geri/otoshi-uke.
9. in kiba-dachi lopen en uraken maken
10. ushiro-geri/otoshi-uke.
11. ushiro-mawashi-geri.

Klemmen – kansetsu waza

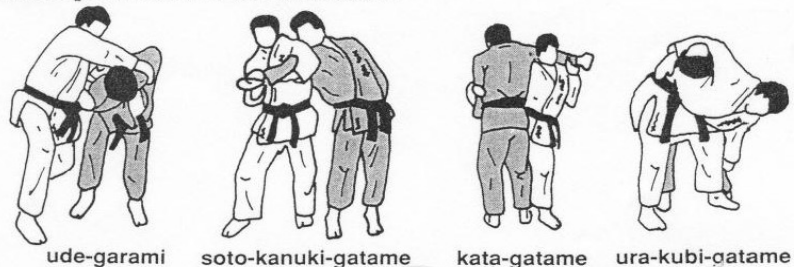
1. Zie voorgaande eisen
2. Yubi kansetsu waza:



Daarnaast toepassen als opbrenggreep:

1. Gebogen arm klem op de rug
 - *ude garami* (3x)
2. Armklem via de onderarm
 - *kanuki gatame* (3x)
3. Armklem via de schouder
 - *kata gatame* (1x)
4. Nekklem
 - *kubi gatame* (1x)
5. Opschroevende vingerverdraaiing (1x)
 - *yubi heneri*
6. Polsbuigklem (1x)
 - *kuzure kote gaeshi*
7. Achterwaartse nekklem
 - *ura kubi gatame*

transporteertechnieken

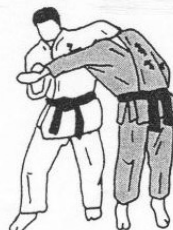


ude-garami

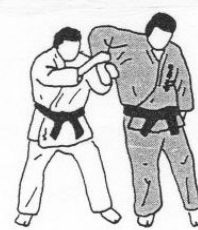
soto-kanuki-gatame

kata-gatame

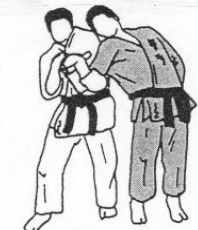
ura-kubi-gatame



kubi-gatame



yubi-heneri



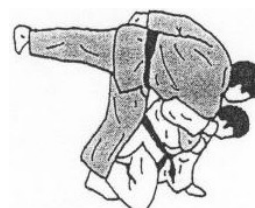
kuzure-kote-gaeshi

Werptechnieken – nage waza

1. Zie voorgaande eisen
2. Kniewiel – hiza guruma
3. Geknielde schouderworp – seoi otoshi
4. Lichaamsworp – tai otoshi



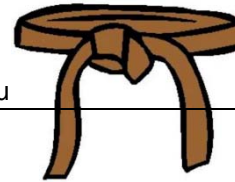
HIZA GURUMA



SEOI OTOSHI

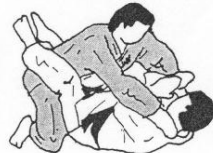


TAI OTOSHI



Wurgingen – jime waza

1. Verwurging met de onderarm
 - *hadaka jime* (2x)
2. Insteekverwurging
 - *kata ha jime* (1x)
3. Glijdende verwurging
 - *okuri eri jime* (2x)
4. Nierschaar
 - *do basami jime* (1x)
5. Nekschaar
 - *kubi basami jime* (1x)



DO BASAMI



KUBI BASAMI

Indirecte combinaties

- reageren op verzet, 5 stuks
- reageren op ontsnapping, 5 stuks

TOEPASSINGEN THEMA 4 & 5

1. Verwurgingen
2. Kledingaansvallen
3. Middelaansvallen
4. Hand- en arm aansvallen
5. Hoofdaansvallen
6. Atemi waza
7. Grondaansvallen
8. Stok aansvallen
9. Mesaansvallen
10. Praktijk

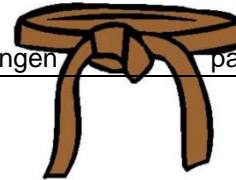
Verwurgingen

Korte technieken

1. Zie eisen gele band

Gestrekt van voren:

1. atemi, elleboogtrek, hoofd via de neus opzij drukken, osae ude gatame achterwaarts.
2. teisho, kote-gaeshi, overstrekking via onderbeen.
3. rechter arm omhoog stoten, linkerarm omlaag, aan rechterarm blijven trekken, ippon-seoi-nage, kanteltechniek, osae-ude-gatame schouderzijde.
4. arm wegslaan, atemi buik, o-goshi, tetsui buik, empi achterhoofd, arm achter de nek en de hand onder de oksel door/arm overstrekking.
5. atemi kin, kanuki-gatame, plus eenhandsverwurging.
6. [combinatie] pols blokkeren, heup indraaien, hiraken strottenhoofd, o-soto-garami, uke trekt arm los en wil slaan, tori blokt, tordeert de arm en zet hem vast onder de meskant eigen andere hand.
7. geduwd: tomoe-nage [sutemi].
8. morote-uke, teisho, ko-soto-gake met rechts, yoko-geri.
9. kin-geri buitenkant been, binnendoor pakken, kote-mawashi, trap.

**Gebogen van voren:**

1. kote-heneri, doorgaan met osae ude gatame naar de grond.
2. ude garami met hoofdcontrole
3. harai goshi, overheen, morote tsuki, numi juju jime.

Gestrekt van opzij:

1. kakato-geri, waki-gatame.
2. kote-gaeshi, stamp op het hoofd, hoofd inklemmen in de knieholte.
3. yoko-geri knieschijf, kote-mawashi, osae-ude-gatame.
4. linkerarm wegslaan, uki-goshi (korte heupworp), atemi.

Gebogen van opzij:

1. rechterbeen voor: atemi, ko-uchi-maki-komi, empi, enz.

Gestrekt van achteren:

1. duimmuis pakken, ruimte maken, kote-gaeshi, klem.
2. beide polsen pakken, naar de grond gaan, mae-geri buik, nekklem.
3. **geduwd:** met de beweging meegaan, plotseling stoppen ippon-seoi-nage met het been er buiten.
4. ryo-ashi-dori, trap.

Gebogen wurging van achteren:

1. pols pakken, opzij stappen, uraken buik, terug stappen, o-goshi.
2. seoi otoshi met behulp van de hand.

Verwurgingen tegen de muur:**Gestreckte van voren:**

1. pols met rechts blokkeren, met links een uraken in de maag, dmv een elleboogdruk uke tegen de muur smijten, hiza-geri.
2. armen wegsteken, ryo-ashi-dori, atemi in het kruis.

Gebogen:

1. opzij stappen, arm wegslaan, trap in de knieholte, teisho op het hoofd.

Opzij:

1. opzij vallen, knie/enkelschaar, trap.

Kledingaanvallen**Buik:**

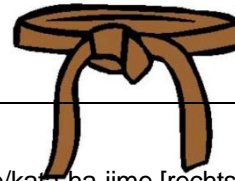
1. atemi pols, rustig aandrukken tegen buik
2. met de knie bevrijden, atemi.
3. shio nage met het hoofd.

Borst/rever:

1. slag in elleboogholte/atemi in de buik, kubi-nage, eri-jime ernaast.
2. beide revers trekken: harai-goshi, voetwurging.
3. kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame.
4. kuzure kote gaeshi: hand in de lengteas draaien, andere hand elleboogholte, instappen.
5. empi op arm, o-soto-gamari met hand op borst, hoefdruk, opbrengen.

Opzij:

1. hand blokkeren, mawashi-geri buik, yoko-geri knieholte, otoshi-mawashi-empi op de elleboog.
2. geduwd: eerst stopatemi plaatsen, door de knieën zaken, met de arm de arm uke omcirkelen, omhoog komen, klem aanzetten (o-soto-garami).
3. geduwd: stopstoot, hadaka-jime met geschaarde handen.
4. opzij stappen en uke omlaag trekken, mawashi-geri borst, o-soto-gari, eri-jime.
5. geduwd: kami-basami, atemi.

**Van achteren.**

1. in de kraag: revers strak trekken, rondtorn met hoofd, waki-gatame/kata-ha-jime [rechts hand onder de oksel], tai-sabaki en uke naar de grond brengen.
2. schouder: omdraaien, gezicht beschermen, ude-hishigi op de schouder, hoofd klemt hand vast.
3. ushiro-mawashi-empi, uitdraaien, osae-ude-gatame, shuto-uchi rechts, hadaka-jime zijwaarts.
4. opzij stappen, been achter uke, tani-otoshi.

Middelaanvallen**Poging van voren:**

1. mae-geri.
2. keelstoot onderarm, o uchi gari.
3. teisho met armworp, doorlopen, atemi.mae-geri.
4. speekseldruk, armen strekken, naar achteren stappen, hiza geri.
5. armworp arm schuin over het gezicht, doorlopen, atemi.

Gepakt van voren:

1. met links haartrek, met rechts drukpunt mondhoeken, doorstappen met rechts, atemi. deze techniek kan ook met neusdruk.
2. **getild**, benen om het lichaam uke, neusdruk/haartrek, teisho
3. haar/kindraai gevolgd door een o-soto-gari.
4. ude tsuki, ko soto gake.
5. dubbele teisho voorhoofd, harai-goshi, tsukkomi-jime [duim in rever]

Opzij, 1 arm ingesloten:

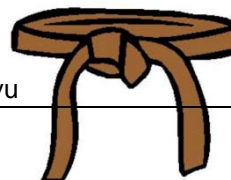
1. atemi in het kruis, uki-goshi, kanteltechniek, osae-ude-gatame hoofdzijde.
2. ko-uchi-maki-komi, wurging.

Van achteren, niet ingesloten:

1. atemi, armworp (been tussen eigen benen pakken), trap kruis.
2. atemi handen, uitdraaien, gyaku-hara-gatame.
3. knokkelslag handrug, twee bovenste vingers pakken, empi in het gezicht, indien de vingers met links gepakt tegen de klok indraaien, indien met rechts met de klok mee, de elleboog uke geblokkeerd door de arm, waarvan de hand de vingers vast heeft, met de andere hand eri-jime aanzetten.
4. atemi, tani-otoshi, empi keel.

Van achteren ingesloten:

1. laag ingesloten: enkel uke blokkeren/kniedruk, uraken, scheenklem [beenvlies]
2. door de knieën zakken/armen gelijktijdig omhoog steken, schouderworp/been er buiten, morote tsuki
3. nami-jujy-jime[kruiswurging].
4. ebi-garami.



Hand- en aanvallen

Rechterhand gepakt:

1. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op elleboog.
2. geduwd: met de beweging meegaan, kata-gatame op de schouder, seoi-nage.
3. getrokken: met beweging mee, onder arm, hadaka-jime.
4. getrokken: kote-heneri, gyaku-ude-gatame.

Een pols gepakt van voren:

1. kuzure-kote-gaeshi, hand blokkeren, van de gepakte pols de hand om de pols uke zwaaien en uke naar beneden dwingen.
2. **getrokken:** stap met links mee, met linkerhand in de rug drukken, met rechts armworp via het gezicht, doorstappen met recht.
3. **getrokken:** pols gepakt door 2 handen, meegaan met de beweging, tani-otoshi.
4. **gedrukt:** tai-sabaki met rechts, met linkerhand via de neus en een tai-sabaki naar de grond werken.
5. gepakt tussen pols en elleboog: rotatiebeweging, uraken.

Twee polsen gepakt van voren:

1. mae-geri, met rechterhand onderlangs naar rechter duimmuis uke,
2. linkerhand via duim bevrijden, kote-gaeshi met rechts (polsopvouwen).
3. rechterhand via de duim uke bevrijden, teisho, o-soto-gari, kanuki-gatame.
4. mae-geri met links, met links voor uke langs stappen, shio-nage (armworp), yoko-geri.
5. polsen omhoog brengen, mae-geri, kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame.
6. mae-geri, kote-gaeshi [hand opvouwen], opbrengen.

Twee polsen gepakt van achteren:

1. kote-gaeshi, klem via het rechter onderbeen.
2. met beide handen locomotief-beweging, empi naar het hoofd, hoofdworp.
3. kote-gaeshi met armsteek.
4. onder de arm uke door (empi), arm uke over je hoofd, ude-garami
5. opzij stappen, tani-otoshi.

Hoofdaanvallen

Poging van voren:

1. blokken, kruisatemi arm, ude-garami/hoofd controleren.
2. kruisatemi, kote-heneri, gyaku-osae-ude-gatame.

Vastgepakt van voren:

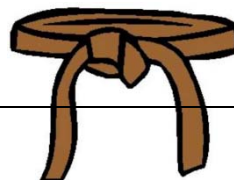
1. sutemi met beenondersteuning, atemi.
2. rechts kin pakken, hand steunen regen borst, linker been voorlangs gooien, atemi.

Poging van opzij:

1. blokken, ura ryo-ashi-dori, trap kruis.
2. kiri-otoshi, kin-geri kruis.
3. tani-otoshi.

Vastgepakt opzij:

1. sukui nage (lepel worp).
2. SKN: speekselklierdruk rechter oor, losduwen door met rechervoet naar rechts uit te stappen, links mawashi-geri in uke's rechter knieholte, links waki-gatame als breektechniek.

**Vastgepakt van achteren:**

1. empi rechts, ippon seoi nage, atemi.
2. SKN: links ushiro-mawashi-empi, uitdraaien en ude-osae gatame, rechts instappen en rechts shuto naar de nek maken gevolgd door een zijwaartse hadaka-jime met linker been voor [wisselen van been].
3. SKN: ushiro-mawashi-empi, aan onderarm pakken, indraaien en via druk op de elleboog (ude-osae) volgen met links kagato-geri naar de nek.
4. ushiro-mawashi-empi, sheoi-otoshi [op de knie], opbrengen.

Atemi waza THEMA 2**Oi-tsuki-jodan:**

1. linkse age-uke, gyaku-tsuki.
2. linkse nagashi-uke, kakato-geri links.
3. linkse age-uke, mae-geri volgen met tate-empi-uchi.
4. rechtse age-uke, haito-uchi.
5. rechtse age-uke, mawashi-geri volgens met yoko-geri.
6. irimi met het voorste been, met nagashi-uke links aan de buiten kant, met rechts haito-tsuki op de suigetsu, doorgaan met een links yoko-empi-uchi

Oi-tsuki-chudan:

1. solaris plexis-hoogte, soto-uke, mawashi-empi-uchi.
2. uchi-uke met links, uraken-tsuki links, gyaku-tsuki.
3. uchi-uke links, mae-geri.
4. uchi-uke, atemi op schouderpartij met rechts [met de gebogen onderarm, een soort empi beweging], hierdoor komt uke uit balans, doorgaan een yoko-geri.
5. buik: gedan-juji-uke, kote-mawashi, kin-geri.
6. tai-sabaki, rechtse nagashi-uke, pols pakken en doorsturen, mawashi-geri chudan met rechts, pols over pakken met links instappen en rechts een otoshi-empi-uchi in de nek.

Shuto-uchi:

1. linkse wering, met rechts arm omhoog stoten, passeren, atemi.
2. instappen, weren met beide armen, arm naar beneden slaan, passeren, atemi.
3. shuto-uke met links, gohon-nukite-tsuki.
4. irimi, zwemmen, hiza-geri.

Uraken-uchi:

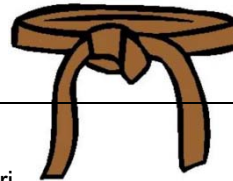
1. kake waki uke, empi op het oor.
2. kake wake uke, empi in de lever, gevolgd door een uraken omhoog naar het gezicht
3. irimi, kake waki uke, arm torderen met rechts, mawashi-geri rechts, ude-tsuki links.
4. irimi, kake waki uke, haito-tsuki met de duim naar boven op elleboog.

Kin-geri:

1. blokkering hiza-uke.
2. gedan-juji-uke, tate-uraken-uchi.
3. gedan-juji-uke, yama-tsuki.
4. o-soto-gedan-barai, yoko-geri.

Mae-geri:

1. gedan-barai buitenwaarts, atemi op het oor.
2. gedan-barai binnenwaartse tate-uraken-uchi, gyaku-chudan-tsuki.
3. gedan-barai rechts, yoko-geri standbeen
4. soto-gedan-barai, gyaku-tsuki.
5. stopstoot, voordat uke een mae-geri kan plaatsen.
6. linkse gedan-barai, mae-geri voorste been.

**Mawashi-geri:**

1. irimi, otoshi-uke met geopende handen, hoofd pakken, hiza-geri.
2. irimi, gedan-barai, mawashi-empi-uchi, 2 keer.
3. gelijk yoko-geri met voorste been op standbeen uke.
4. instappen, glijdende, werende stoot met rechts naar de onderkant van het trappende dijbeen en met de hand andere arm een teisho op de schouderpartij tegenover gesteld aan het trappende been, hiza-geri.

Yoko-geri:

1. o-soto-gedan-barai, kin-geri, yoko-mawashi-empi-uchi.
2. otoshi-uke, mawashi-geri rechts.

Ushiro geri:

1. otoshi-uke, gyaku-tsuki
2. otoshi-uke, mawashi-geri-jodan.

Ushiro mawashi geri:

1. irimi, otoshi-uke met open handen op bovenbeen, morote-tsuki.

Newaza-technieken Thema 5

Demonstreer een 6 tal houdgrepen waarbij uke op de rug ligt.

Demonstreer een 5 houdgrepen waarbij uke op zijn buik ligt. (zie voorgaande eisen & yoko en Nami)

De houdgrepen moeten in beweging worden en blijvend gecontroleerd zijn. Uke maakt pogingen om los te komen waarop tori controle houdt en diverse houdgrepen kan verbinden / combineren

Demonstreer bevrijdingen uit houdgrepen. (tori)

Grondaanvallen THEMA 5**Thv de enkels, tori ligt op de rug:**

1. ebi maken, kani ashi hishigi (knie/enkelschaar), trap in het kruis, steunend op de knie en de hand.
2. Ne-waza: knie/enkelschaar, nukite.

Heuphoogte ernaast, tori ligt op de rug:

1. voet insluiten, gezicht beschermen, scharen, beenklem.

Er overheen thv de heupen, tori ligt op de rug:

1. uke staat over je heen: atemi in het kruis, osae hiza garami (enkel blokkeren/kniedruk met de hand), uchi kata ashi hishigi (beenklem).
2. benen spreiden, duw tegen de knieschijven beide enkels omvatten, beenklem aanzetten.

Okselhoogte, staande over tori heen:

1. uke met benen via de borst achterover drukken, beenklem.

Poging borsttrap, tori ligt op de rug:

1. ebi naar trappend been, terugdraaien, enkel insluiten, osae hiza garami, uchi kata ashi hishigi (beenklem).

Grondverwurgingen THEMA 5**Ernaast:**

1. pols blokkeren, ebi, nekschaar, juji-gatame.
2. atemi, kanuki-gatame, speekseldruk/kantelen.
3. Ne-waza: teisho/hiza-geri, over linker schouder in lengte as rollen, gyaku-waki-gatame

Licht gebogen overheen:

1. Ne waza: ebi, hand langs je oor steken, arm omcirkelen, terugdraaien, bruggen en met nukite in de nek uke omgooien, met been uke blokkeren, atemi.
2. met beide handkanten atemi nieren, armen uke wegsteken, klap op de oren, haar/kindraai, atemi.
3. beide ellebogen naar elkaar toedrukken, uke van je af duwen.
4. **sterk gebogen:** via de ellebogen en bruggen uke richting je schouder gooien

**Tussen de benen:**

1. linker pols blokkeren, met links tussen door de rechter arm uke naar beneden slaan, met linker arm atemi in de nek, linkerarm over de nek en linker hand onder de oksel uke, uke draaien via de hand onder de oksel en hefboom beweging tegen de elleboog, atemi in het kruis.
2. ebi, knie uke wegtrappen, been over arm uke en wreef onder de kin.
3. ne-waza nr. 2, haar-kindraai/ingevlecht been.

Gebogen van achteren:

1. Ne waza: teisho met rechts, linkse ebi, empi op de arm, komen tot gyaku-waki-gatame.
2. revers pakken, nekklem, opzij gooien, trap gezicht met beide benen.
3. binnenkant van de rechter elleboog pakken, met rechterhand rechter pols uke blokken, dmv bokken en gelijktijdig elleboog diagonaal over de borst te trekken komen tot ude-garami.
4. oren pakken, naar beneden trekken, hiza geri, aan de oren omdraaien.

Aanval combinatie (sen-o-sen) Thema 6

Laat een 4 tal combinaties zien van aanvallen waarbij u begint met Atemi-waza vervolgt met een werp/take-down techniek en een controlevorm in het newaza kan maken. (zelf een combinatie maken mag ook)

1. zie voorgaande mogelijkheden
2. Kin-geri / Hiza geri vervolg met sumi-gaeshi maki komi (doorrollen) uit komen in tate shio gatame

Mesaanvallen thema 11**Van boven:**

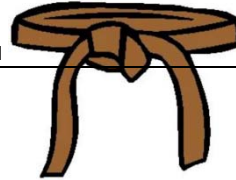
1. ebo-no-kata 4/1, SKN-variant.
2. irimi, linkse age-uke/atemi, waki-gatame-destructief.
3. irimi, rechtse age-uke/atemi, hand tussen schouderbladen brengen, uke via hoofd naar de grond brengen. (voorzichtig).

Naar de buik:

1. ebo-no-kata 4/2.
2. gedan-jujy-uke, kote-mawashi, kin-geri, osae-ude-gatame (bewegen).
3. soto-uke, pols pakken, met rechts stoot op de hand, mawashi-geri in knieholte, gyaku-tsuki in de nek.
4. tai-sabaki rechtsom, met links de arm uke pakken en doortrekken, beweging linksom doorzetten, empi in de rug en terug draaien met een kote-gaeshi, ontwapenen door overstrekking op het rechter onderbeen.
5. wering linker onderarm, indraaien (ook het lichaam gebruiken) en ude-garami (pols/pols), atemi met de hamstrings.

Backhand steek:

1. ebo-no-kata 4/3.
2. irimi, kake wake uke jodan, ushiro-ryo-ashi-dori.
3. irimi, kake wake uke jodan, haito onder de elleboog, arm inslaan en kote-gaeshi aanzetten.
4. irimi, met links slag in de elleboogholte, ude-garami achterwaarts aanzetten (met het lichaam werken).



Stokaanvallen kaibo thema 11

Van boven:

1. ebo-no-kata 4/4.
2. jodan-juji-uke, mawashi-geri rechts, slag met de onderarm
3. age-uke links/teisho, linkerhand in de inplanting van het been en rechter heup, duwen en tegelijkertijd met rechts de binnenkant van de rechter enkel pakken en naar je toe trekken, op arm gaan staan.
4. niet weren, ippon-seoi-nage, atemi.

Slag 45 graden.

1. ebo-no-kata 4/5.
2. niet weren, met de slag meedraaien, kubi-nage.
3. tai-sabaki/shuto-uchi nek, yoko-geri op been, arm linker schouder vastzetten, ontwapenen, slag knie.
4. jodan kake wake uke, yoko-wakare, liggende trap.

Backhand:

1. irimi, kake wake uke jodan, empi, mune-gatame.
2. irimi, kake wake uke jodan, empi, soto-kanuki-gatame, doorgaan met de-ashi-barai, atemi.
3. irimi, kake wake uke jodan, empi, osae-ude-gatame.
4. weren, benen onderuit trekken, trap in het kruis.

Nelson:

Eindigend op een klem:

1. dubbele atemi met de knokkels op handrug uke, dubbele empi op de armen van uke/tegelijkertijd kiba-dachi stand, met het lichaam onder de oksel doordraaien komen tot een ude-garami.
2. als 1, maar nu met rechts vingers rechterhand uke pakken, onder de oksel doordraaien gelijktijdig atemi in het kruis met links, kote-heneri aanzetten, andere hand bijzetten. (voorzichtig).
3. als 1, tori wil kote-heneri aanzetten, doorgaan met elleboogdruk met rechterhand en uke naar de grond te dwingen (kata 4/1).

Eindigend op een worp:

1. stamp op de voet, blokken, armen omhoog, handpalmen stijf tegen elkaar drukken, maki-komi-techniek, linksom blijven draaien, helpen om met de linkerhand het been uke te lichten, doorgaan nekklem met rechter arm achter de nek.
2. linkerbeen gestrekt achter de benen van uke (tani-otoshi), empi.

Lange stok (hanbo) thema 11

Slag van boven:

1. tai-sabaki rechtsom, met rechter voet de stok uit de handen uke trappen, hiza-geri.
2. tai-sabaki rechtsom, rechts instappen, haar/kindraai.

Slag van opzij:

1. tijdig instappen, blokken, tai-otoshi, atemi.

Pistool bedreigingen thema 11

Van voren:

1. tai-sabaki naar rechts, polsklem naar de keel, kote-gaeshi naar de grond.

Van achteren:

1. tai-sabaki linksom/handveeg, hiza-geri tegen de pistoolgreep, uraken met links, kote-gaeshi, ontwapenen/slag met de greep.
2. als boven, waki-gatame.

Praktijk thema 12

1. vrije aanval tegen één tegenstander
2. vrije aanval tegen één tegenstander, gewapend met mes of stok
3. vrije aanval tegen twee tegenstander gewapend