



Examen formulier Toukon Ryu 4^e kyu (oranje band) blz 1

Naam kandidaat:

Datum:

Valtechnieken (Ukemi-waza)					
	O/V/G		Kin op borst	Goed afslaan	Parate houding
Voorwaartse rol, parate houding – <i>mae-mawari-ukemi</i> .					
Achterwaartse val, parate houding- <i>ushiro-ukemi</i>					
Achterwaartse rol, parate houding – <i>ushiro-mawari-ukemi</i>					
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond – <i>yoko-ukemi</i>					
Gestreckte voorwaartse val, parate houding – <i>mae-ukemi</i>					


Houdingen (Kamae) en Verplaatsingen (Shintai/Ebi)					
	O/V/G		Balans		
Voorwaartse kata houding – <i>Zenkutsu-dachi</i> .					
Vrije gevechtshouding – <i>Hanmi-kamae</i>					
Kat stand – <i>Neko-ashi-dachi</i>					
T- stand – <i>Hanmi-shizentai</i>					
Achterwaartse stand – <i>Kokutsu-dachi</i>					
Zijwaartse stand – <i>Shiko dachi</i>					
Staand					
Overstappen – <i>Ayumi-ashi</i>					
Schuifpas – <i>Tsugi-ashi</i>					
Draaipas – <i>Ashi-sabaki</i>					
Liggend					
Kreeftgang richting hoofd - <i>Ebi</i>					
Kreeftgang richting benen – <i>Ushiro-Ebi</i>					
Opstaan in parate houding van de grond					

Weringen (Uke-waza)					
	O/V/G		Tai sebakki	Echt weren	Parate houding
Hoge wering - <i>Age-uke</i>					
Lage wering - <i>Gedan-barai</i>					
Wering van buiten naar binnen - <i>Soto-uke</i>					
Wering van binnen naar buiten - <i>Uchi-uke</i>					
Ontwijkend elleboog blok – <i>Nagshi higi uke</i>					
Handpalm wering – <i>Te-nagashi-uke</i>					
Stotende Handpalmwering - <i>Teisho-uke</i>					
Wigvormige onderarmwering hoog - <i>Morote-uke-jodan</i>					
Wigvormige onderarmwering laag - <i>Morote-uke-gedan</i>					
Gekruiste onderarmwering hoog - <i>Juji-uke-jodan</i>					
Gekruiste onderarmwering laag - <i>Juji-uke-gedan</i>					

Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (atemi-waza)					
	O/V/G		Goede afstand	kiai	Goede plaatsing
Rechte stoot - <i>Oi-tsuki</i>					
Rechte stoot contra stap - <i>Gyaku-tsuki</i>					
Handpalmstoot - <i>Teisho-tsuki</i>					
Elleboogslag- <i>Empi-uchi</i>					
Handkantslag, pinkzijde - <i>Shuto-uchi</i>					
Opstoot – <i>Age-tsuki</i>					







Examen formulier Toukon Ryu 4^e kyu (oranje band) blz 2

Stoot met de vingers - <i>Nukite-tsuki</i>					
Zijwaartse slag met de omgekeerde vuist - <i>Uraken-uchi</i>					
Zadelhandstoot – <i>Toho-tsuki</i>					
Kniestoot - <i>Hiza-geri</i>					
Opwaartse schop - <i>Kin-geri</i>					
Voorwaartse schop - <i>Mae-geri</i>					
Voorwaartse cirkelschop - <i>Mawashi-geri</i>					
Voet stop stoot					
Low kick – <i>Keikotsu-geri</i>					
Zijwaartste schop – <i>Fumikomi-geri</i>					

Werptechnieken (Nagewaza)					
	O/V/G		Balans	Richting	houding
Grote maai van buiten - <i>O-Soto-Gari</i>					
Grote heupworp - <i>O-Goshi</i>					
Nekheupworp - <i>Kubi-Nage</i>					

Controletechnieken op de grond (Osae-komi)					
	O/V/G		Controle	Schouder/ Borst druk	
Zijwaartse houdgreep – <i>Yoko-shiho-gatame</i>					
Oksel hoofd houdgreep – <i>Kesa-gatame</i>					
Oor elleboog houdgreep – <i>Kata-gatame</i>					
Overheen zittende houdgreep – <i>Tate-shiho-gatame</i>					
Hoofdeind houdgreep – <i>Kami-shiho-gatame</i>					
Borst arm houdgreep – <i>Mune gatame</i>					

Klemtechnieken (Kansetsu-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Buitenwaartse polsklem - <i>Kote-gaeshi</i>					
Binnenwaartse polsklem - <i>Kote-mawashi</i>					
Pols buigklem – <i>Kuzure-kote-gaeshi</i>					
Gestreckte armklem met de hand - <i>Ude-osae-gatame</i>					
Gestreckte armklem met de onderarm - <i>Kanuki-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de nek of schouder - <i>Kubi-gatame</i>					
Gestreckte armklem over de schouder – <i>Kata-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de oksel/flank - <i>Waki-gatame</i>					
Gebogen armklem neerwaarts - <i>Ude-garami</i>					
Gebogen armklem opwaarts op de rug - <i>Ude-garami</i>					
Gebogen armklem neerwaarts – <i>Ude-garami</i>					
Gebogen armklem rug meskant – <i>Ude-garami</i>					



Examen formulier Toukon Ryu 4^e kyu (oranje band) blz 3

Verwurgingen (Jime-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Verwuring achteren - <i>Hadaka-jime</i> (staand en grond)					
Hadaka gevlochten hoofdsteun + biceps					

Bevrijdingstechnieken (Hodoki-Waza)					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Op keelaanval					
Op voorzijde polsen					
Op achter armen en ellebogen					
Op borst omvatting van achter					
Met gebruik van rotatiebewegingen					
Met gebruik van hefboombewegingen					
Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken (Atemi-waza)					
Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten (kyusho waza)					
Of op slag, stoot of schop technieken (atem waza)					

Indirecte combinaties (het aantal staat erbij vermeld)					
	O/V/G	Aantal	Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Reageren op verzet op worp		1			
Reageren op verzet op klem		1			
Reageren op ontsnapping uit worp		1			
Reageren op ontsnapping uit klem		1			

Directe combinaties					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging.					

Interactieve oefenvormen					
	O/V/G		Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Randori vormen op de grond met toepassing van:					
Houdgrepen, passeertechnieken, kantelen, klemmen en verwurgingen					
Randori vormen staande met toepassing van:					
De aangeleerde werp- en klemtechnieken					
Sparring met toepassing van:					
De aangeleerde weringen en atemi waza					
Vanuit parate houding: ontwijkbewegingen (duiken/wijken)					



Examen formulier Toukon Ryu 4^e kyu (oranje band) blz 4

Toepassingen					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
Kunnen verdedigen of bevrijden uit:					
Hand en arm aanvallen staande en van voren					
Kledingaanvallen rondom					
Verwurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren					
Rechte stoten, hoeken en opstoot					
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop					

Vrije aanval					
	O/V/G	Tijd	Realistisch	effectief	controle
Eén aanvaller, ongewapend		1 min.			

Ebono Kata						
	O/V/G	1 ^e aanv	2 ^e aanv	3 ^e aanv	4 ^e aanv	5 ^e aanv
Serie 1: pakkingen						