



## Examen formulier Toukon Ryu 5<sup>e</sup> kyu (gele 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>					
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond – <i>yoko-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>					
T- stand – <i>Hanmi-shizentai</i>					
Achterwaartse stand – <i>Kokutsu-dachi</i>					
Zijwaartse stand – <i>Shiko dachi</i>					
<b>Staand</b>					
Overstappen – <i>Ayumi-ashi</i>					
Schuifpas – <i>Tsugi-ashi</i>					
Draaipas – <i>Ashi-sabaki</i>					

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>					

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>					
Kniestoot - <i>Hiza-geri</i>					
Opwaartse schop - <i>Kin-geri</i>					
Voorwaartse schop - <i>Mae-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>					

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>					
Borst arm houdgreep – <i>Mune gatame</i>					



## Examen formulier Toukon Ryu 5<sup>e</sup> kyu (gele band) blz 2

Klemtechnieken (Kansetsu-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Buitenwaartse polsklem - <i>Kote-gaeshi</i>					
Binnenwaartse polsklem - <i>Kote-mawashi</i>					

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

Bevrijdingstechnieken (Hodoki-Waza)					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Met gebruik van rotatiebewegingen					
Met gebruik van hefboombewegingen					
Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken (Atemi-waza)					

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
<b>Randori vormen op de grond met toepassing van:</b>					
Houdgrepen					
<b>Zijwaarts kantelen bok/buik gevolgd door houdgreep</b>					
<b>Randori vormen staande met toepassing van:</b>					
De aangeleerde werp- en klemtechnieken					
<b>Sparring met toepassing van:</b>					
De aangeleerde weringen en atemi waza					
<b>Vanuit parate houding:</b> ontwijkbewegingen (duiken/wijken)					

Toepassingen					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
<b>Kunnen verdedigen of bevrijden uit:</b>					
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					

Basis aanvallen					
Naar eigen inzicht verdedigen op de eerste 5 aanvallen van het ebono kata					