



Examen formulier Toukon Ryu 1^e kyu (bruine 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>					
Voorwaartse rol over een obstakel, parate houding – <i>mae-mawari-ukemi</i> .					
Achterwaartse rol over een obstakel, parate houding – <i>ushiro-mawari-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>					
Dubbele draaipas – <i>Tenkan-ashi</i>					
Drie pas draai					
Liggend					
Kreeftgang richting hoofd - <i>Ebi</i>					
Kreeftgang richting benen – <i>Ushiro-Ebi</i>					
Verplaatsen op de buik - <i>Robben</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>					
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>					
Handpalm wering – <i>Te-nagashi-uke</i>					
Stotende Handpalmwering - <i>Teisho-uke</i>					
Vallend Blok - <i>Teisho / tetsui-otoshi-uke</i>					
Bok met onderbeen – <i>Name-uke</i>					
Blok met voet – <i>Ashi-uke</i>					



Examen formulier Toukon Ryu 1^e kyu (bruine band) blz 2

Blok met trap – <i>Mawashi-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>					
Elleboogslag- <i>Empi-uchi</i>					
Handkantslag, pinkzijde - <i>Shuto-uchi</i>					
Handkantslag duimzijde – <i>Haito-uchi</i>					
Opstoot – <i>Age-tsuki</i>					
Stoot met de vingers - <i>Nukite-tsuki</i>					
Zijwaartse slag met de omgekeerde vuist - <i>Uraken-uchi</i>					
Hoekstoot – <i>Kagi-tsuki</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>					
Zijwaartse schop - <i>Yoko-geri</i>					
Achterwaartse schop – <i>Ushiro-geri</i>					
Voet stop stoot					
Neerwaartse hieltrap – <i>Kakato-geri</i>					
Kopstoot voor – <i>Atame-ate</i>					
Kopstoot achter – <i>Atema-ushiro-ate</i>					






Werptechnieken (Nagewaza)					
	O/V/G		Balans	Richting	houding
Grote maai van buiten - <i>O-Soto-Gari</i>					
Grote binnenwaartse maai - <i>O-Uchi-Gari</i>					
Voetveeg – <i>De-ashi-barai</i>					
Kleine binnenwaartse maai – <i>Ko-uchi-gari</i>					
Buitenwaartse beenhaak – <i>Ko-soto-gake</i>					
Twee benen armworp van voren – <i>Ryo-ashi-dori</i>					
Twee benen armworp van achter – <i>Ushiro-ryo-ashi-dori</i>					
Knie-enkelruk – <i>Kata-ashi-dori</i>					
Grote lichaamsworp – <i>Tai-otoshi</i>					
Zwaardworp – <i>Shiho-nage</i>					
Hoekworp – <i>Sumi-gaeshi</i>					
Inschroefworp – <i>Soto-maki-komi</i>					
Zijwaartse wielworp – <i>Yoko-guruma</i>					
Achterwaartse offwerworp – <i>Tani-otoshi</i>					
Zwiepende heupworp – <i>Harai-goshi</i>					
Grote heupworp - <i>O-Goshi</i>					
Nekheupworp - <i>Kubi-Nage</i>					
Rugwaartse heupworp – <i>Ushiro-goshi</i>					
Schouderworp - <i>Seoi-Nage</i>					
Geknielde schouderworp – <i>Seoi-otoshi</i>					
Knietrap-enkelruk – <i>Kani-ashi-hishigi</i>					
Grondschaar – <i>Kani-basami</i>					
Knieschaar – <i>Hiza-basami</i>					
Gesprongen beenschaar – <i>Tobi-Kani-basami</i>					



Examen formulier Toukon Ryu 1^e kyu (bruine band) blz 3

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>					

Verwurgingen (Jime-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Verwuring achteren - <i>Hadaka-jime</i>					
Insteek verwuring – <i>Kata-ha-jime</i>					
Glijdende verwuring – <i>Okuri-eri-jime</i> (ook op de grond)					
Verwuring op de grond – <i>Hadaka-jime</i>					
Hadaka gevlochten hoofdsteen + biceps					
Nierschaar – <i>Do-jime</i>					

Klemtechnieken (Kansetsu-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Buitenwaartse polsklem - <i>Kote-gaeshi</i>					
Binnenwaartse polsklem - <i>Kote-mawashi</i>					
Opstuwende polsklem - <i>Kote-hineri</i>					
Pols buigklem – <i>Kuzure-kote-gaeshi</i>					
Bokkepoot - <i>Henka</i>					
Gestreckte armklem met de hand - <i>Ude-osae-gatame</i>					
Gestreckte armklem met de onderarm - <i>Kanuki-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de knie – <i>Hiza-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de nek of schouder - <i>Kubi-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de oksel/flank - <i>Waki-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de lies – <i>Juji-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de borst – <i>Mune-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de buik – <i>Hara-gatame</i>					
Gebogen armklem neerwaarts - <i>Ude-garami</i>					
Gebogen armklem opwaarts op de rug - <i>Ude-garami</i>					
Gebogen armklem met been – <i>Ashi-ude-garami</i>					
Haar-kindraai – <i>Atama-ago</i>					
Nekklem – kaakbeendruk onderarm – <i>Kubi-hishigi</i>					
Gebogen knieklem – <i>Hiza-garami</i>					
Gestreckte beenklem – <i>Ashi-hishigi</i>					
Voetstrek klem/draaiklem – <i>Ashi-kujuki</i>					
Hielklem gestrekt via eigen been					



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

Opbreng technieken (Kansetsu-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Gebogen armklem op de rug – <i>Juji-garami</i>					
Armklem op de schouder – <i>Kata-gatame</i>					
Armklem via onderarm – <i>Kanuki-gatame</i>					
Nekklem – <i>Kubi-gatame</i>					
Achterwaartse nekklem – <i>Ura-kubi-gatame</i>					
Polsbuigklem – <i>Kuzure-kote-gaeshi</i> (+ achterom)					
Opschroevende vinger draaiklem – <i>Yubi-hineri</i>					
Vingerklem – <i>Yubi-kansetsu</i>					

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)					
Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten (tsubo's)					
5 posities Ne-waza bevrijden op de aanval:					
Tussen de benen - <i>Guard</i>					
Zijkant – <i>Cross-mount</i>					
Op de buik – <i>Mount</i>					
Achter het hoofd – <i>North-South</i>					
Op de rug - <i>Back-mount</i>					

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		4			
Reageren op verzet op klem		4			
Reageren op ontsnapping uit worp		4			
Reageren op ontsnapping uit klem		4			

Directe combinaties					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging.					
Transporteren d.m.v. controle technieken (zie opbreng-grepen)					



Examen formulier Toukon Ryu 1^e kyu (bruine band) blz 5

Wapens					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Korte stok – Kaibo					
van boven					
van buiten					
van binnen					
Lange stok – Hanbo met 1 of 2 handen					
van boven					
Van buiten					
Van binnen					
Stokstoot					
Mes aanvallen					
Van boven					
Van binnen					
Van buiten					
Van onderen					
Rechte messteek					
Snijdende aanval					

Interactieve oefenvormen					
	O/V/G		Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Randori vormen op de grond met toepassing van:					
Houdgrepen					
Armklemmen					
Verwurgingen					
Randori vormen staande met toepassing van:					
De aangeleerde werp- en klemtechnieken					
Sparring met toepassing van:					
De aangeleerde weringen en atemi waza					

Meervoudigheid					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvalllen voor, zij, achter					
Pakkingen					
Omvattingen					
Stoten/slagen/trappen					
Stok/mes					



Examen formulier Toukon Ryu 1^e kyu (bruine band) blz 6

Toepassingen					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
Kunnen verdedigen of bevrijden uit:					
Hand en arm aanvallen staande en van voren					
Verwuringen staande, van voren, van opzij en van achteren					
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen					
Wurgingen op de grond, 5 posities					
Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij, van achteren					
Kledingaansvallen rondom					
Haargrepen van voren en van achteren					
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij					
Middelaansvallen staande, rondom					
Middelaansvallen staande getild, van voren, van achteren					
Duikaansvallen van voren					
Slagen van boven, van buiten en van binnen					
Rechte stoten, hoeken en opstoot					
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop					
Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (5 posities)					

Vrije aanval					
	O/V/G	Tijd	Realistisch	effectief	controle
Eén aanvaller, ongewapend		1 min.			
Eén aanvaller met korte stok en mes		1 min.			
Twee aanvallers ongewapend		1 min.			
Twee aanvallers met korte stok, mes en hanbo		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						
Serie 2: omvattingen						
Serie 3: atemi's						
Serie 4: wapens						