




Examen formulier Toukon Ryu 3^e kyu (groene 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>					
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>					
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>					
Handkant wering - <i>Shuto-uke</i>					
Bok met onderbeen – <i>Name-uke</i>					
Voet stop stoot					



Examen formulier Toukon Ryu 3^e kyu (groene band) blz 2

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>					
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>					
Low kick – <i>Keikotsu-geri</i>					
Zijwaartste schop – <i>Fumikomi-geri</i>					




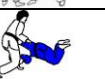
Werptechnieken (Nagewaza)					
	O/V/G		Balans	Richting	houding
Grote maai van buiten - <i>O-Soto-Gari</i>					
Grote binnenwaartse maai - <i>O-Uchi-Gari</i>					
Voetveeg – <i>De-ashi-barai</i>					
Kleine binnenwaartse maai – <i>Ko-uchi-gari</i>					
Buitenwaartse beenhaak – <i>Ko-soto-gake</i>					
Grote heupworp - <i>O-Goshi</i>					
Nekheupworp - <i>Kubi-Nage</i>					
Schouderworp - <i>Seoi-Nage</i>					
Knietrap-enkelruk – <i>Kani-ashi-hishigi</i>					
Grondschaar – <i>Kani-basami</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>					
Kanteltechnieken onder via been en arm: uke					
buik/tate/kami/kesa					
Houdgrepen in buikligging					

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



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

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>					
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 over de schouder – <i>Kata-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de oksel/flank - <i>Waki-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de lies – <i>Juji-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 met been – <i>Ashi-ude-garami</i>					
Gestreckte beenklem – <i>Ashi-hishigi</i>					
Voetstrek klem/draaiklem – <i>Ashi-kujuki</i>					

Opbreng technieken (Kansetsu-waza)					
	O/V/G		Controle	Houding	
Gebogen armklem op de rug – <i>Juji-garami</i>					
Armklem via onderarm – <i>Kanuki-gatame</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)					
Tachi-waza bevrijden op de aanval					
Middel					
Hoofd/nek					



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

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.					
Transporteren d.m.v. controle technieken (zie opbreng-grepen)					

Wapens					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Korte stok – Kaibo					
van boven					
van buiten					
van binnen					
Mes aanvallen					
Van boven					
Van binnen					
Van buiten					
Van onderen					
Rechte messteek					

Interactieve oefenvormen					
	O/V/G		Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Randori vormen op de grond met toepassing van:					
Houdgrepen					
Armklemmen					
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 3^e kyu (groene band) blz 5

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

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					
Kledingaanvallen rondom					
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij					
Middelaanvallen staande, rondom					
Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren					
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.			

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						