

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 1

Naam kandidaat:

Datum:/...../.....

Gaat op voor: Kyu

Geslaagd: J/N

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>					

Noot: Bovenstaande mag worden geacht bekend te zijn. Kan bij wijze van warming-up worden gevraagd.

Thema 1:

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						

Thema 2:

Houdingen (Kamae) en Verplaatsingen (Shintai/Ebi)					
Liggend	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>					
Kat stand – <i>Neko-ashi-dachi</i>					
Staand					
Overstappen – <i>Ayumi-ashi</i>					
Schuiipas – <i>Tsugi-ashi</i>					
Draaipas – <i>Ashi-sabaki</i>					
Dubbele draaipas – <i>Tenkan-ashi</i>					
Drie pas draai					

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine 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>					
Kniestoot - <i>Hiza-geri</i>					
Opwaartse schop - <i>Kin-geri</i>					
Voorwaartse schop - <i>Mae-geri</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>					
Zadelhandstoot – <i>Toho-tsuki</i>					
Voorwaartse cirkelschop - <i>Mawashi-geri</i>					
Voet stop stoot					
Low kick – <i>Keikotsu-geri</i>					
Zijwaartse schop – <i>Fumikomi-geri</i>					
Handkantslag duimzijde – <i>Haito-uchi</i>					
Hoekstoot – <i>Kagi-tsuki</i>					
Gesprongen voorwaartse schop - <i>mae-tobi-geri</i>					
Zijwaartse schop - <i>Yoko-geri</i>					
Achterwaartse schop – <i>Ushiro-geri</i>					
Neerwaartse hieltrap – <i>Kakato-geri</i>					
Kopstoot voor – <i>Atame-ate</i>					
Kopstoot achter – <i>Atema-ushiro-ate</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 hiji 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>					
Elleboog blok – <i>Empi uke</i>					
Stotende Handpalmwering - <i>Teisho-uke</i>					
Bok met onderbeen – <i>Name-uke</i>					
Blok met voet – <i>Ashi-uke</i>					
Vallend Blok - <i>Teisho / tetsui-otoshi-uke</i>					
Blok met trap – <i>Mawashi-uke</i>					

Sparring met toepassing van:					
De aangeleerde weringen en atemi waza					

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 3

Thema 3:




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

Thema 4:

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

Klemstechnieken (Kansetsu-waza)	O/V/G	Controle	Houding
	Buitenwaartse polsklem - <i>Kote-gaeshi</i>		
Binnenwaartse polsklem - <i>Kote-mawashi</i>			
Gestreckte armklem met de onderarm - <i>Kanuki-gatame</i>			
Gestreckte armklem via de lies – <i>Juji-gatame</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 via de nek of schouder - <i>Kubi-gatame</i>			

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 4

Gestreckte armklem over de schouder – <i>Kata-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de oksel/flank - <i>Waki-gatame</i>				
Gebogen armklem opwaarts op de rug - <i>Ude-garami</i>				
Gebogen armklem neerwaarts – <i>Ude-garami</i> (cf. ebonokata 4.1)				
Bokkepoot - <i>Henka</i>				
Gebogen armklem met been – <i>Ashi-ude-garami</i>				
Gestreckte beenklem – <i>Ashi-hishigi</i>				
Voetstrek klem/draaiklem – <i>Ashi-kujuki</i>				
Gestreckte armklem via de knie – <i>Hiza-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de borst – <i>Mune-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de buik – <i>Hara-gatame</i>				
Haar-kindraai – <i>Atama-ago</i>				
Nekklem – kaakbeendruk onderarm – <i>Kubi-hishigi</i>				
Gebogen knieklem – <i>Hiza-garami</i>				

Thema 5:

Houdingen (Kamae) en Verplaatsingen (Shintai/Ebi)				
	O/V/G		Balans	
Liggend				
Kreeftgang richting hoofd - <i>Ebi</i>				
Kreeftgang richting benen – <i>Ushiro-Ebi</i>				
Opstaan in parate houding van de grond				
Verplaatsen op de buik - <i>Robben</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>				
Overheen zittende houdgreep – <i>Tate-shiho-gatame</i>				
Hoofdeind houdgreep – <i>Kami-shiho-gatame</i>				
Oksel hoofd houdgreep uke op de buik				
Kantel technieken uit diverse posities				

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>				

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 5

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

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					

Thema 6:

Directe combinaties (sen-no-sen)

Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging op dreigende situatie					
--	--	--	--	--	--

Thema 7:

Indirecte combinaties					
	O/V/G	Aantal	Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Reageren op verzet op worp					
Reageren op verzet op klem					
Reageren op ontsnapping uit worp					
Reageren op ontsnapping uit klem					

Thema 8:

Overnames					
	O/V/G	Aantal	Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Op worp					
Op gestrekte klem					
Op gebogen klem					
Op verwuring					

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 6

Thema 9:

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

Thema 10:

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					
Kledingaansvallen rondom					
Middelaanvallen staande, rondom					
Slagen van boven, van buiten en van binnen					
Rechte stoten, hoeken en opstoot					
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop					
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen					
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij					
Duikaansvallen van voren					
Wurgingen op de grond, 5 posities					
Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (5 posities)					
Haargrepen van voren en van achteren					
Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij, van achteren					
Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren					
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-					

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 7

waza)					
Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten (tsubo's)					

Randori vormen staande met toepassing van:					
De aangeleerde werp- en klemtechnieken					

Thema 11:



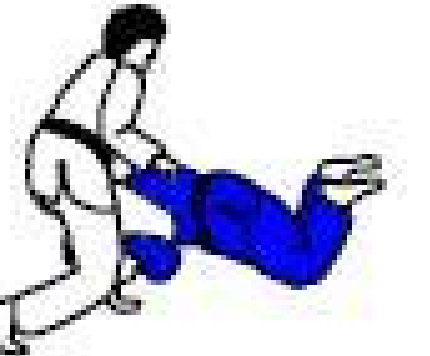
Wapens					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Korte stok – Kaibo					
van boven					
van buiten					
van binnen					
Mes aanvallen					
Van boven					
Van binnen					
Van buiten					
Van onderen					
Rechte messteek					
Snijdende aanval					
Lange stok – Hanbo met 1 of 2 handen					
van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

Thema 12:

Vrije aanval					
	O/V/G	Tijd	Realistisch	effectief	controle
Eén aanvaller, ongewapend		1 min.			
Eén aanvaller met korte stok of mes		1 min.			
Twee aanvallers ongewapend		1 min.			
Twee aanvallers met korte stok, mes		1 min.			

Maak uit beide gekleurde blokken een keuze. Uit elk blok 1 item.

Examen formulier t/m 1^e kyu (bruine band) blz 3

<p>Pols buigklem – <i>Kuzure-kote-gaeshi</i></p>		 An illustration showing a person in a white gi performing a wrist-throwing technique on a person in a patterned gi. The person in white is standing and pulling the arm of the other person, who is bent over. A blue circle with the number '2' is next to the person in white. A vertical line is on the right side of the illustration.
<p>Gebogen armklem neerwaarts – <i>Ude-garami</i> (cf. ebonokata 4.1)</p>		 An illustration showing two people in white gi performing a bent arm lock. One person is bent over, and the other is standing and pulling their arm.
<p>Gebogen armklem met been – <i>Ashi-ude-garami</i></p>		 An illustration showing a person in a white gi performing a bent arm lock with a leg on a person in a blue gi. The person in white is standing and pulling the arm of the other person, who is bent over. The person in blue is lying on the ground.