

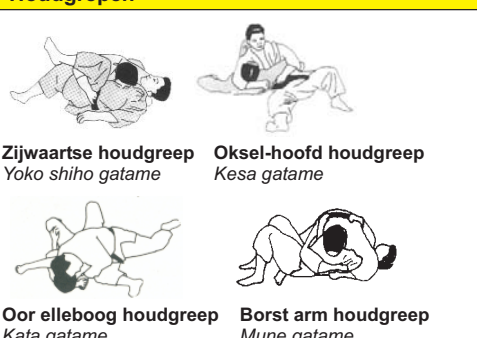







Exameneisen

5e Kyu (gele band)

<p>Valtechnieken Ukemi-waza</p>  <p>Voorwaartse rol <i>Mae mawari ukemi</i></p> <p>Achterwaartse val <i>Ushiro ukemi</i></p> <p>Zijwaartse val <i>Yoko ukemi</i></p>	<p>Klemtechnieken Kansetsu waza</p>  <p>Buitenwaartse polsklem <i>Kote gaeshi</i></p> <p>Binnenwaartse polsklem <i>Kote mawashi</i></p>
<p>Houdgrepen</p>  <p>Zijwaartse houdgreep <i>Yoko shiho gatame</i></p> <p>Oksel-hoofd houdgreep <i>Kesa gatame</i></p> <p>Oor elleboog houdgreep <i>Kata gatame</i></p> <p>Borst arm houdgreep <i>Mune gatame</i></p>	<p>Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai/Ebi</p>  <p>Voorwaartse kata houding <i>Zenkutsu datchi</i></p> <p>Vrije gevechtshouding <i>Hanmi kamae</i></p> <p>Draaipas <i>Ashi sabaki</i></p> <p>Overstappen <i>Ayumi ashi</i></p> <p>Schuifpas <i>Tsugi ashi</i></p> <p>Kreeftgang achterwaarts <i>Ebi</i></p> <p>T stand <i>Hanmi shizentai</i></p>
<p>Werptechnieken Nage waza</p>  <p>Grote maai van buiten <i>O soto gari</i></p> <p>Grote maai van buiten <i>O goshi</i></p>	<p>Bevrijdingstechnieken Hodoki waza</p> <p>Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van: Rotatiebewegingen Hefboombewegingen Slag, stoot of schoptechnieken</p>
<p>Weringen Uke waza</p>  <p>Hoge wering <i>Age uke</i></p> <p>Lage wering <i>Gedan barai</i></p> <p>Wering van binnen naar buiten <i>Uchi uke</i></p> <p>Wering van buiten naar binnen <i>Soto uke</i></p> <p>Wigvormig hoog <i>Morote uke jodan</i></p> <p>Wigvormig laag <i>Morote uke gedan</i></p> <p>Dubbel gekruist hoog <i>Juji uke jodan</i></p> <p>Dubbel gekruist laag <i>Juji uke gedan</i></p>	<p>Combinaties</p> <p>Directe combinaties Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</p> <p>Vrije aanval</p> <p>Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang</p> <p>Basisaanvallen in katavorm</p>  <p>Naar eigen inzicht verdedigen op onderstaande aanvallen</p>
<p>Toepassingen</p> <p>Kunnen verdedigen of bevrijden uit: Hand en armaanvallen staande en van voren Kledingaanvallen rondom Wurgingen staande, van voren en van opzij Rechte stoten Voorwaartse schoppen</p>	<p>Interactieve oefenvormen</p> <p>Randori vormen op de grond, met toepassing van: Houdgrepen</p> <p>Randori vormen staande, met toepassing van de aangeleerdewerp- en klem technieken Sparring, met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza</p>
<p>Slag-, stoot- en shoptechnieken Atemi waza</p>  <p>Rechte stoot instappen <i>Oi tsuki</i></p> <p>Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i></p> <p>Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i></p> <p>Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i></p> <p>Opwaartse shop <i>Kin geri</i></p> <p>Knie stoot <i>Hiza geri</i></p>	

