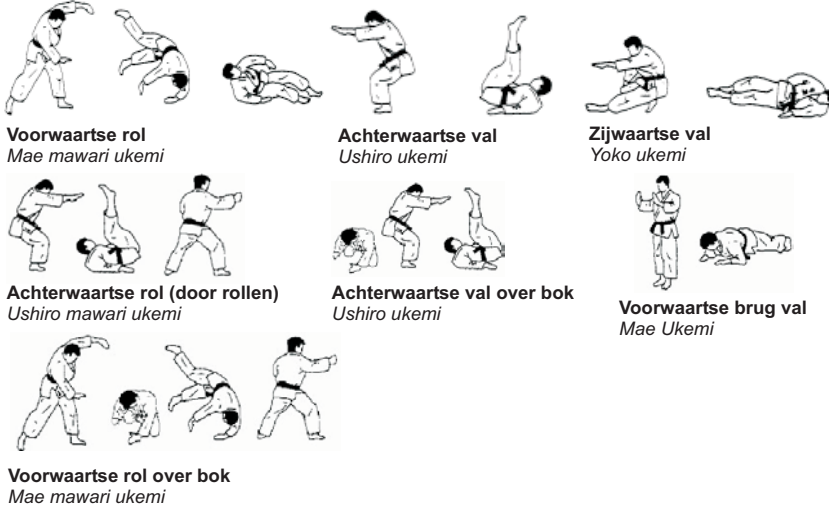


Exameneisen

3e Kyu (groene band)

Valtechnieken *Ukemi-waza*



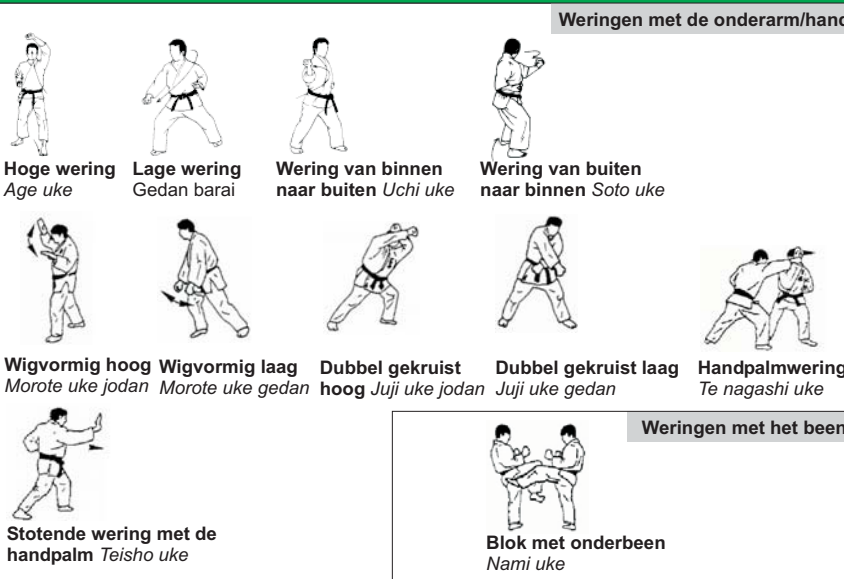
Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

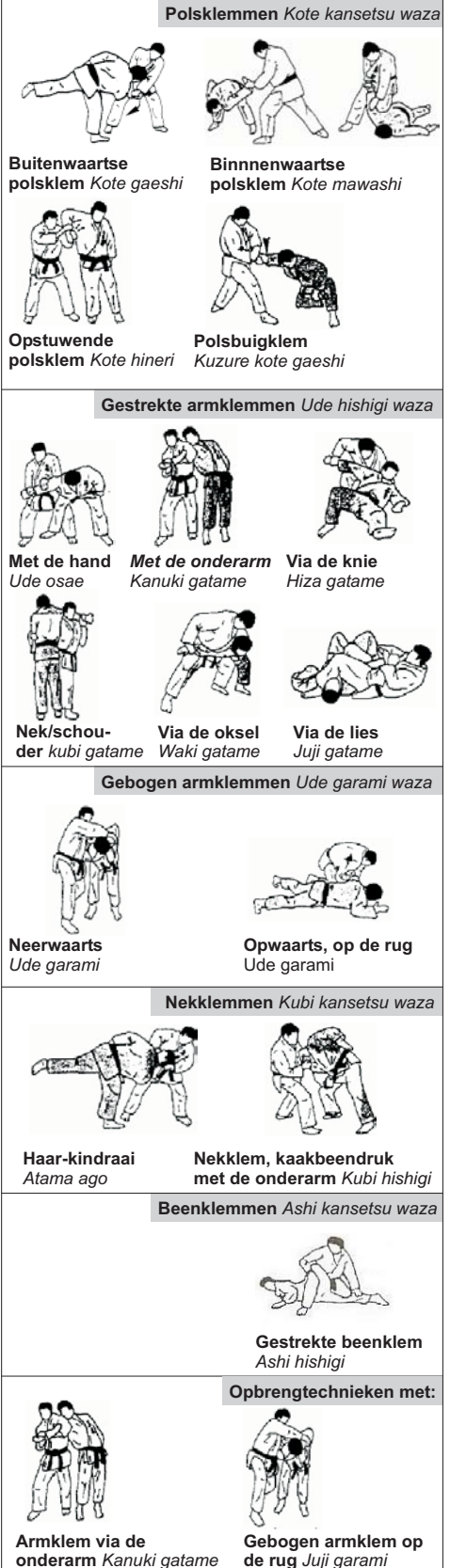
Houdgrepen



Weringen *Uke waza*









Klemtechnieken *Kansetsu waza*










Exameneisen

3e Kyu (groene band)

Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai/Ebi*

Houdingen <i>Kamae</i>					
					
Voorwaartse kata houding <i>Zenkutsu datchi</i>	Vrije gevechtshouding <i>Hanmi kamae</i>	Kat stand <i>Neko Ashi datchi</i>	T stand <i>Hanmi shizentai</i>	Achterwaartse stand <i>Kokutsu datchi</i>	Zijwaartse stand <i>Kiba datchi</i>

Verplaatsingen <i>Shintai/Ebi</i>			
			
Overstappen <i>Ayumi ashi</i>	Schuifpas <i>Tsugi ashi</i>	Draaipas <i>Ashi sabaki</i>	Dubbele draaipas <i>Tenkan ashi</i>
			
Kreeftgang achterwaarts <i>Ebi</i>	Kreeftgang voorwaarts <i>Ushiro Ebi</i>	Opstaan in parate houding van de grond	

Combinaties

Directe Combinaties:
 Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
 Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen
Reageren op verzet
 Op worpen
 Op klemmen
Reageren op ontsnapping
 Uit een worp
 Uit een klem

Interactieve oefenvormen

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

Wapens

Stokaanvallen
 Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen
Mesaanvallen
 Messteken van boven, van binnen, van buiten, cvan onderen en rechte messteken

Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang
 Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes 1 minuut lang

Ebo No Kata

1e Serie Pakkingen



2e Serie Omvattingen

