

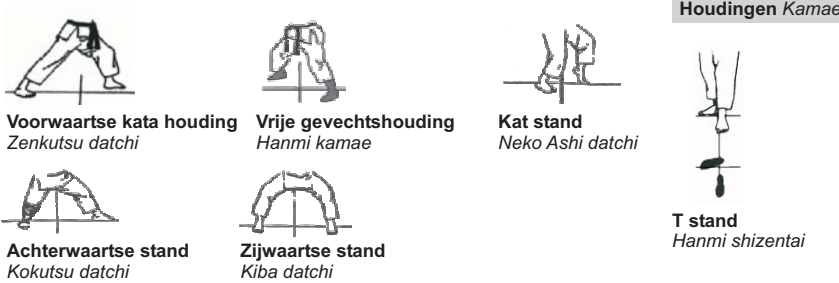
# Exameneisen

## 4e Kyu (oranje band)

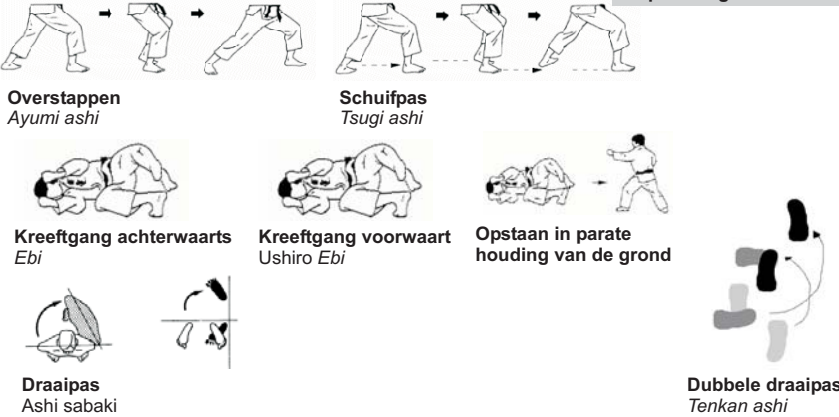
### Valtechnieken *Ukemi-waza*



### Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai/Ebi*



### Verplaatsingen *Shintai/Ebi*

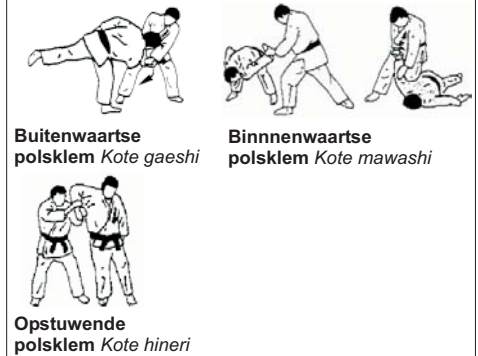


### Weringen *Uke waza*



### Klemtechnieken *Kansetsu waza*

#### Polsklemmen *Kote kansetsu waza*



#### Gestreckte armklemmen *Ude hishigi waza*



#### Gebogen armklemmen *Ude garami waza*

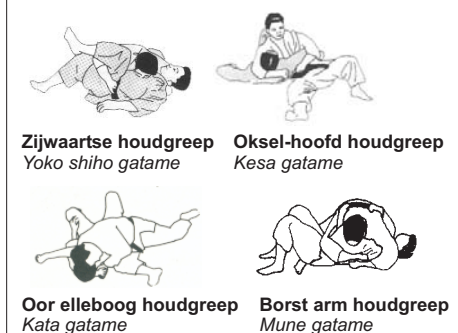


### Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:








- Rotatiebewegingen
- Hefboombewegingen
- Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
- Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

### Houdgrepen



# Exameneisen

## 4e Kyu (oranje band)

Toepassingen		1 <sup>e</sup> serie Pakkingen				
<p><b>Kunnen verdedigen of bevrijden uit:</b>            Hand en arm aanvallen staande en van voren            Kledingaanvallen rondom            Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren            Rechte stoten            Voorwaartse schoppen</p>						
Werptechnieken Nage waza						
<p><b>Beenworpen Ashi waza</b></p>  <p><b>Grote maai van buiten</b> O soto gari</p>  <p><b>Grote binnenwaartse maai</b> O uchi gari</p>	<p><b>Schouderworpen Kata waza</b></p>  <p><b>Schouderworp</b> Seiho nage</p>					
<p><b>Heupworpen Koshi Waza</b></p>  <p><b>Grote heupworp</b> O goshi</p>  <p><b>Nekheupworp</b> Kubi nage</p>	<p><b>Armworpen Te waza</b></p>  <p><b>Knie- enkelruk</b> Kata ashi dori</p>					
Verwurgingen Jime waza						
 <p><b>Verwurging van achteren</b> Hadaka jime</p>						
Slag-, stoot- en schoptechnieken Atemi waza						
 <p><b>Rechte stoot instappen</b> Oi tsuki</p>	 <p><b>Rechte stoot contrastap</b> Gyaku tsuki</p>	 <p><b>Handpalmstoot</b> Teisho tsuki</p>	 <p><b>Elleboogslag</b> Empi uchi</p>	 <p><b>Handkantslag pinkzijde</b> Shuto uchi</p>	 <p><b>Opstoot</b> Age stuki</p>	 <p><b>Stoot met vingers</b> Nukite tsuki</p>
 <p><b>Zijwaartse slag</b> Uraken uchi</p>	 <p><b>Opwaartse shop</b> Kin geri</p>	 <p><b>Knie stoot</b> Hiza geri</p>	 <p><b>Voorwaartse cirkelschop</b> Mawashi geri</p>	 <p><b>Zijwaartse schop</b> Yoko geri</p>	 <p><b>Voorwaartse schop</b> Mae geri</p>	
Combinaties		Interactieve oefenvormen				
<p><b>Directe Combinaties:</b>            Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging  <b>Reageren op verzet</b>            Op worpen            Op klemmen  <b>Reageren op ontsnapping</b>            Uit een worp            Uit een klem</p>		<p><b>Randori vormen op de grond, met toepassing van:</b>            Houdgrepen            Armklemmen  <b>Randori vormen staande, met toepassing van:</b>            de aangeleerde werp- en klemtechnieken  <b>Sparring, met toepassing van:</b>            de aangeleerde werpingen en atemi waza</p>				
Vrije aanval						
<p>Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang</p>						