

Exameneisen tweede kyu, blauwe band

Kata

- De eerste serie van het ebo no kata
- De tweede serie van het ebo no kata
- De derde serie van het ebo no kata

Basistechnieken

Bevrijden;

- met toepassing van rotatiebewegingen.
- met toepassing van hefboombewegingen.
- met toepassing van schop, slag of stoottechnieken.
- drukkpunten (tsubo's)

Weringen - uke waza

- van buiten naar binnen - soto uke
- van binnen naar buiten - uchi uke
- gekruist laag - juji uke gedan
- gekruist hoog - juji uke jodan
- dubbel, hoog - kake waki uke gedan
- dubbel laag - kaki waki uke gedan
- opwaarts - age uke
- laag - gedan barai
- glijdende wering met de handpalm - te nagashi uke
- blok met het onderbeen - nami ashi
- stotende wering met de handpalm - teisho uke
- blok met de voet - ashi uke



Atemi waza

- rechte stoot - oi tsuki
- tegengestelde stoot - gyaku tsuki
- slag met de omgekeerde vuist - uraken uchi
- elleboogslag - empi uchi
- handpalmstoot - teisho
- kniestoot - hiza geri
- voorwaartse schop - mae geri
- opstoot - tsuki age
- stoot met de vingers - nukite tsuki
- handkantslag - shuto uchi
- zijwaartse schop - yoko geri
- cirkelschop - mawashi geri
- achterwaartse schop - ushiro geri
- gesprongen borsttrap - mae tobi geri

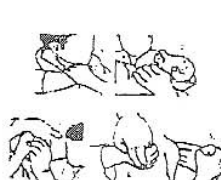


Klemmen

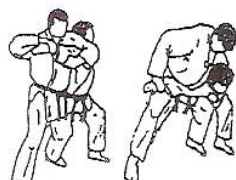
- vinger, duimklemmen - yubi kansetsu waza (2)
- gestrekte armklemmen totaal (8), minimaal:
 - gestrekte armklem met de hand - ude osae (1)
 - gestrekte armklem via de schouder (1)
 - gestrekte armklem via de oksel (1)
 - gestrekte armklem via de lies (1)
 - gestrekte armklem via de knie (1)
- gebogene armklem via de borst (1)
- gebogene armklem via de buik (1)
- gebogen armklem - ude garami (4)
- buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (2)
- binnenwaartse polsklem - kote mawashi (2)
- opstuwende polsklem - kote hineri (2)
- polsbuigklem - kuzure kote gaeshi (2)
- haarkindraai - atama ago gaeshi (2)
- nekklem - kubi kansetsu waza (2)
- gestrekte beenklem - ashi hishigi (2)
- gebogen beenklem - ashi hishigi (1)
- voetstreklem + draaiklem - ashi kujuki (1)

Daarnaast toepassen als opbrenggreep:

- gebogen armklem - ude garami
- armklem via de onderarm - kanuki gatame
- armklem op de schouder - kata gatame
- nekklem - kubi gatame



yubi-kansetsu



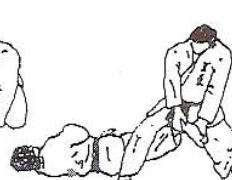
mune-gatame



hara gatame



ashi-garami



ashi gaeshi

Werptechnieken.

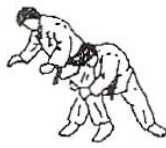
- grote maai vanbuiten - o soto gari (5)
- grote binnenwaartse maai - o uchi gari (2)
- kleine binnenwaartse maai - ko uchi gari (2)
- buitenwaartse beenhaak - ko sotso gake (1)
- voetveeg - ashi barai
- grote heupworp - o goshi (3)
- nekheupworp - kubi nage(2)
- zwiepende heupworp - o goshi (2)
- schouderworp - seoi nage (3)
- kniedruk enkelruk - kata ashi dori (3)
- achterwaartse armworp - kiri otoshi (1)
- zwaardworp - shiho nage (2)
- twee benen armworp - ryo ashi dori (1)
- twee benen armworp van achteren - uchiro ryo ashi dori (1)
- hoekworp - sumi gaeshi (1)
- inschroevende offerworp - soto maki komi (2)
- zijwaartse wielworp - yoko guruma (1)
- bulkworp (tomoe nage (1)
- gesprongen schaar - tobi kani basami
- achterwaartse offerworp - tani otoshi (1)
- grondschaar - kani basami (1)



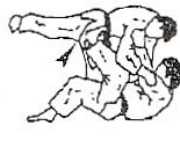
ashi-barai



ryo-ushi-dori



uchi-ro ryo ashi dori



tomoe-nage



tobi-kani-basami



tani-otoshi

Verwurgingen

- verwurging mate de onderarm - hadaka jime(2)
- insteekverwurging (1)

Indirecte combinaties op klemmen of worpen

- reageren op verzet (4)
- reageren op ontsnapping (4)



kata ha jime

Toepassingen

Basistechnieken toepassen tegen

<ul style="list-style-type: none"> - hand en armaanvallen, staande, van voeren, van opzij en van achteren. - wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij - wurgingen op de grond, 5 richtingen - Kledingaanvallen van vore, van opzij en van achteren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Slagen van boven, van buiten en van binnen - Rechte stoot - Voorwaartse schop - Cirkelschop - zijwaartse schop - opstoot en hoek - Slag- stoot- en schopcombinaties - Voorwaartse schop, tori op de grond - Neerwaartse schop, tori op de grond
<ul style="list-style-type: none"> - hoofdaanvallen van voren, van achteren en van opzij. - middelaanvallen van voren en van achteren - middelaanvallen getild, van voren en van achteren 	<ul style="list-style-type: none"> - met de korte stok (kaibo) van boven, binnen en buiten - messteken van boven, binnen en buiten en van onderen, rechte messteken.

Praktijk

- verdedigen tegen een aanval, ongewapend.
- verdedigen tegen een aanval, gewapend met stok of mes.
- verdedigen tegen twee aanvalers, ongewapend