

Exameneisen eerste kyu, bruine band

Algemene oefenvormen

Valbreken - ukemi waza

- brugval

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
- De vierde serie van het ebo no kata

Basistechnieken

Bevrijden- hodoki waza;

- met toepassing van rotatiebewegingen.
- met toepassing van hefboombewegingen.
- met toepassing van schop, slag of stoottechnieken.
- drukpunten (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 jodan
- 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

Slag, stoot en schoptechnieken naar vitale delen - 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
- achterwaartse cirkeltrap - ushiro mawashi gaeri



ushiro mawashi geri

Klemmen - kansetsu waza

- vinger, duimklemmen - yubi kansetsu waza (3)
- 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)
 - gestrekte armklem via de borst (1)
 - gestrekte armklem via de buik (1)
- gebogen armklem - ude garami (6)
- buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (4)
- binnenwaartse polsklem - kote mawashi (3)
- opstuwende polsklem - kote hineri (3)
- polsbuigklem - kuzure kote gaeshi (2)
- haarkindraai - atama ago gaeshi (3)
- nekklemmen - kubi kansetsu waza (2)
- gestrekte beenklem - ashi hishigi (2)
- gebogen knieklem - hiza garami (1)
- voetstrekkelem + draaiklem - ashi kujuki (1)

Daarnaast toepassen als opbrenggreep:

- gebogen armklem - ude garami (3)
- armklem via de onderarm - kanuki gatame (3)
- armklem op de schouder - kata gatame (1)
- nekklem - kubi gatame (1)
- achterwaartse nekklem (1)
- opschroevende vingerverdraaiing (1)
- polsbuigklem (1)

Werptechnieken - nage waza.

- 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
- knielwiel - hiza guruma (1)
- grote heupworp - o goshi (3)
- nekheupworp - kubi nage(2)
- zwiepende heupworp - harai goshi (2)
- schouderworp - seoi nage (3)
- geknielde schoudeerworp (1)
- 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 (1)
- lichaamsworp - tai otoshi (1)
- ashi dori (1)
- hoekworp - sumi gaeshi (1)
- inschroevende offerworp - soto maki korni (2)

- zijwaartse wielworp - yoko guruma (1)
- buikworp (tomoe nage) (1)
- gesprongen schaar - tobi kani basami
- zijwaartse buikworp - yoko tomoe (2)
- achterwaartse offerworp - tani otoshi (1)
- grondschaar - kani basami (1)
- knietrap enkelruk - kani ashi hishigi (1)
- knieschaar - hiza basami (1)



Verwurgingen - jime waza

- verwurging mate de onderarm - hadaka jime(2)
- insteekverwurging (1)
- nierschaar - do basami jime (1)
- glijdende verwurging - okuri eri jime (1)
- nekschaar - kubi basami jime (1)



Indirecte combinaties op klemmen of worpen

- reageren op verzet (5)
- reageren op ontsnapping (5)

Toepassingen

Basistechnieken toepassen tegen

<ul style="list-style-type: none"> - hand en armaanvallen, van voren en van achteren - hand en armaanvallen op de grond - wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij - wurgingen tegen e muur, van voren, van opzij en van achteren - Kledingaanvallen van vore, van opzij, rever, schouder. - kledingaanvallen van achteren - haargrepen van voren 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 rondom - middelaanvallen getild, van voren en van achteren - middelaanvallen op de grond 	<ul style="list-style-type: none"> - met de korte stok (kaibo) van boven, binnen en buiten - met de lange stok, met twee handen, van buiten, binnen, van boven - stokstoot met twee handen - messteken van boven, binnen en buiten en van onderen - rechte messteken - kettingslagen van buiten, binnen en van boven

Praktijk

- Verdedigingen tegen een aanvaller, ongewapend
- Verdedigen tegen een aanvaller, gewapend met korte stok of mes
- Verdedigen tegen twee aanvallers, ongewapend
- Verdedigen tegen twee aanvallers, gewapend