

Exameneisen vierde kyu, oranje band

Algemene bewegingsvormen

Valbreken

- voorwaartse val, parate houding - mae mawari uke
- achterwaartse val, parate houding - ushiro ukemi
- zijwaartse val, parate houding - yoko ukemi
- achterwaartse val over obstakel
- gestrekte voorwaartse val



Houding, verplaatsen

- T stand, - hanmi shizentai
- parate houding - hanmi kamai
- voorwaartse verdedigingshouding - zemkutsu dachi
- achterwaartse verdedigingshouding - kokutsu dachi
- zijwaartse verdedigingshouding - kiba dachi
- Parate houding vanaf de grond
- opstaan vanuit parate houding vanaf de grond
- ebi rugwaarts, voorwaarts



shiko dachi



Randori vormen

- randori op de grond (fase 3)
- randori staande (fase 2)
- sparring (fase 1).

Kata

De eerste serie van het ebo no kata --

Basistechnieken

Weringen

- 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 werling met de handpalm - te nagashi uke



nagashi-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



shuto-uchi



nukite tsuki



tsuki age



mawashi-geri



yoko-geri

Klemmen

- gestrekte armklemmen op de elleboog (4), minimaal:
 - gestrekte armklem met de hand - ude osae (1)
 - gestrekte armklem via de schouder - kata gatame (1)
 - gestrekte wrmklem via de oksel - waki gatame (1)
- gebogen armklem - ude garami (2)
- buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (2)
- binnenwaartse polsklem - kote mawashi (2)
- opstuwende polsklem - kote hineri



kata gatame



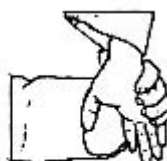
ude garami opwaarts



ude garami neerwaarts



kote hineri



waki gatame

Werptechnieken.

- grote maai vanbuiten - o soto gari (2)
- grote binnenwaartse maai - o uchi gari (1)
- grote heupworp - o goshi (2)
- nekheupworp - kubi nage (1)
- schouderworp (1)



kubi-nage



o-uchi-gari



ippon-seoi-nage

Verwurgingen

- verwurging met de onderarm - hadaka jime(1)



hadaka-jime

Toepassingen

Basistechnieken toepassen tegen

- hand en armanvallen van voren, van opzij en van achteren	- Slagen van boven, van buiten en van binnen
- wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij	- Rechte stoot
- pogingen wurgingen op de grond, alle richtingen	- Voorwaartse schop
- Kledingaanvallen van vore, van opzij, rever, schouder.	- Cirkelschop
- hoofdaanvallen van voren, van achteren en van opzij.	- zijwaartse schop

Praktijk

- Verdedigen tegen een aanvaller, ongewapend.