

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd: Huidige band:

Naam examinerator:

Geslaagd: ja/nee Band:

Thema 1. Kata		zie kataformulier		
Demonstreer de 1 ^e en 2 ^e serie van het Ebo-No-Kata				→ [1]
Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza				
Algemeen				
1.	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden bodyschild. (Er worden slagen, stoten en schoppen gedemonstreerd. De atemi-waza worden met een zo groot mogelijke impact op de body-shield uitgevoerd).	SP1 (1)	→ []	→ [2]
2.	Demonstreer verdedigingen met uke-waza, verplaatsingen en atemi-waza tegen verschillende aanvallen. (Bij de verdedigingen past de kandidaat Atemi-Waza toe in effectieve combinaties. Hierbij worden slagen, stoten en schoppen toegepast. Atemi-Waza worden op het trefvlak gestopt).			
Nieuwe Atemi-Waza en Uke-Waza				
1.	Haito-Uchi (handkantslag duimzijde)	SP3 (2)	→ []	
2.	Age-Empi (opwaartse elleboogslag naar hoofd)			
3.	Ushiro-Geri (achterwaartse trap)			
4.	Kakato-Geri (Neerwaartse hieltrap)			
6.	Osae-Uke (vallend blok)			
Thema 3 Meervoudigheid.				
1.	Demonstreer een worp naar keuze meervoudig.	SP2 (1) 1 aanval met pakking, 1 aanval met omvatting, 1 met stoot, slag of trap en 1 met mes of stok.	→ [3]	
2.	Demonstreer een klem naar keuze meervoudig.			
3.	Demonstreer een wurging naar keuze meervoudig.			
Thema 4. Bewegingsvormen staand				
Nieuw aan te leren				
1.	Sumi-Gaeshi (hoekworp)	SP3 (3)	→ [4]	
2.	Soto-Makikomi (inschroefworp)			
3.	Yoko-Guruma (zijwaartse wielworp)			
4.	Seoi-Otoshi (schouderworp geknield)			
5.	Gyaku-Hara-Gatame (omgekeerde klem via de buik)			
6.	Mune-Gatame (klem via de borst)			
7.	Kubi-Gaeshi (hoofd- kindraai)			
8.	Kubi-Hishigi (nekklem kaakbeendruk met de onderarm)			

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond		
Algemeen		
1.	Voer een grondgevecht uit. Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen. Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.	SP (1)
2.	Demonstreer verdedigingen tegen pakkingen op de grond vanuit de vijf verschillende basisposities. Cross-, Mount-, guard-, north south- en back mount positie.	
Nieuw aan te leren		
1.	Bevrijding uit twee van de vier basishoudgrepen. Kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame of Tate-shiho-gatame.	SP3 (1)
2.	Hiza-Garami (gebogen knieklem)	
Thema 6. Aanvalscombinaties		
1.	Eén aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.	V
Thema 7. Combineren Vraag 7 of 8		
1.	Demonstreer combinaties op 3 verschillende worpen	SP1 (1)
2.	Demonstreer combinaties op 3 verschillende klemmen.	
Thema 8. Overnemen		
1.	Overname op 2 verschillende worpen naar keuze	SP1 (1)
2.	Overname op 1 klem naar keuze	
Thema 9. Bijzondere opdracht		
1.	Opbreng/transporteertechniek, 3 maal vanuit een staande positie met een verdediging, 2 maal vanuit buikligging van de partner na worp.	SP (1)
2.	Bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schoop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefbomen en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.	
Thema 10. Ongewapende aanvallen. Vraag 10 of 11		
1.	Verdedigen tegen polsen/onderarm van voren en achteren met twee handen	SP (1)
2.	Verdedigen tegen middelaanval van achteren (armen vrij en ingesloten), nekaanval van voren, achteren en van opzij.	
3.	Verdedigen tegen wurging van voor, achter en opzij	
Thema 11. Wapens		
1.	Verdedigen tegen korte stok (kaibo) van boven, buiten en backhand.	SP (1)
2.	Verdedigen tegen mes van boven, naar buik en backhand.	
Thema 12. Vrije aanval/Randori		
1.	Verdedigen tegen één tegenstander ongewapend..	SP (1)
2.	Verdedigen tegen één tegenstander met stok.	
3.	Verdedigen tegen twee aanvallers 1 minuut	

