

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd: Huidige band:

Naam examinator:

Geslaagd: ja/nee Band:

Thema 1. Kata		zie kataformulier		
Demonstreer de 1 ^e en 2 ^e en 3 ^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.	Mae-Atema-Ate (voorwaartse kopstoot)	SP3 (2)	[]	3
2.	Ushiro-Atema-Ate (achterwaartse kopstoot)			
3.	Mika-Mawashi-Uke (draaiend blok met de voet)			
4.	Otoshi-Uke (vallend blok)			
Thema 3 Meervoudigheid.				
1.	Demonstreer een voorwaartse worp meervoudig.	SP2 (2) 1 aanval met pakking, 1 aanval met omvatting, 1 met stoot, slag of trap en 1 met mes of stok.	[]	4
2.	Demonstreer een achterwaartse worp meervoudig			
3.	Demonstreer een gestrekte klem meervoudig.			
4.	Demonstreer een gebogen klem meervoudig			
5.	Demonstreer een wurging naar keuze meervoudig.			
Thema 4. Bewegingsvormen staand				
Nieuw aan te leren				
1.	Tani-Otoshi (achterwaartse offerworp)	SP3 (3)	[]	4
2.	Ryo-Ashi-Dori (twee benen armworp)			
3.	Ushiro-Ryu-Ashi-Dori (twee benen armworp van achteren)			
4.	Shiho-Nage (zwaardworp)			
5.	Harai-Goshi (zweepende heupworp)			
6.	Kani-Basami (gesprongen beenschaar)			
7.	Kataha-Jime (insteek verwurging)			

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 (2)
2.	Demonstreer verdedigingen tegen pakkingen op de grond vanuit de vijf verschillende basisposities. Cross-, Mount-, guard-, north south- en back mount positie.	
3.	Bevrijding uit twee van de vier basishoudgrepen. Kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame of Tate-shiho-gatame.	
4.	Verdedig met grondscharen vanuit de 5 verschillende aanvalsrichtingen tegen een staande aanvaller.	
Nieuw aan te leren		
1.	Ashi-Ude-Garami (gebogen armklem via been, reuzenhoudgreep)	SP3 (1)
2.	Tate-Ashi-Kannuki-Gatame (uke buik, beenklem via onderarm)	
3.	Kataha-Jime (insteekverwuring) Uke bok of buik	
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 4 verschillende worpen	SP1 (1)
2.	Demonstreer combinaties op 4 verschillende klemmen.	
3.	Demonstreer een combinatie op 1 wurging.	
Thema 8. Overnemen		
1.	Overname op 2 verschillende worpen naar keuze	SP1 (1)
2.	Overname op 2 klemmen naar keuze	
3.	Overname op 1 wurging	
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 en 1 maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.	SP (1)
2.	Bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, 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 6 pakkingen met vooraanval (zie 1 ^e serie E-Bo-No-Kata + wurging van achteren)	SP (1)
2.	Verdedigen tegen 7 omvattingen met vooraanval (zie 2 ^e serie E-Bo-No-Kata + middelaanval van achteren onder en over de armen)	
3.	Verdedigen tegen 6 stoten en trappen met vooraanval (zie 3 ^e serie E-Bo-No-Kata + hoekstoot naar het hoofd en opstoot naar de kin).	
Thema 11. Wapens		
1.	Verdedigen tegen korte stok (kaibo) van boven, buiten, backhand, recht.	SP (1)
2.	Verdedigen tegen mes van boven, buiten, backhand en recht.	
3.	Verdedigen tegen lange stok van boven, buiten, backhand, stokstoot.	
Thema 12. Vrije aanval/Randori		
1.	Verdedigen tegen één tegenstander ongewapend..	SP (1)
2.	Verdedigen tegen één tegenstander met stok en mes.	
3.	Verdedigen tegen twee aanvallers 1 minuut	

