

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd: Huidige band:

Naam examiner:

Geslaagd: ja/nee Band:

Thema 1. Kata		zie kataformulier		
Demonstreer de 1 ^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.	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.	Tsuki-Waza	Yoko-,Mawashi-, Ushiro- of Otoshi Empi (elleboog slag)	SP3 (2)	[]
2.		Kagi-Tsuki (hoekstoot)		
3.		Age-Tsuki (opstoot)		
4.		Fumikomi-Geri (zijwaartse trap)		
5.		Yoko-Geri (zijwaartse trap midden)		
6.	Ude-Uke-Waza	Kake-Uke (dubbel blok schouder/arm)	SP3 (2)	[]
7.		Uchi/Soto-Gedan-Barai (binnen en buitenwaarts laag blok)		
8.		Te-Nagashi-Uke (handpalmwering)		
9.		Nami-Uke (blok met onderbeen)		
10.		Shuto-Uke (handkant wering)		
11.		Juji-Uke-Gedan (dubbel gekruist laag)		
12.		Juli-Uke-Jodan (dubbel gekruist hoog)		
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 stand				
Nieuw aan te leren				
1.	O-Uchi-Gari (grote binnenwaartse maai)	SP3 (2)	4	
2.	Ko-Uchi-Gari (kleine binnenwaartse maai)			
3.	De-Ashi-Barai (voetveeg)			
4.	Ko-Soto-Gake (buitenwaartse beenhaak)			
5.	Seoi-Nage (schouderworp)			
6.	Kote-Hineri (polsdraaiklem)			
7.	Hadaka-Jime (verwuring van achteren)			

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)
Nieuw aan te leren		
1.	Laat een buikhoudgreep zien. (Kesa-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame of Yoko-Shiho-Gatame)	SP3 (2)
2.	Laat een gestrekte armklem via de lies of via de knie zien. (Kuzure-Ude-Hishigi-Juji-Gatame, Yoko-Ude-Hishigi-Juji-Gatame, Hiza-Gatame, Tate-Juji-Gatame of Hiza-Gatame)	
3.	Ashi-Ude-Garami (gebogen armklem met been)	
4.	Laat een beenklem zien. (Ashi-Kannuki-Gatame beenklem via de onderarm of Ashi-Hishigi-Gatame gestrekte beenklem)	
5.	Laat een naakte verwurging zien (Ushiro-Jime)	
Thema 6. Aanvalcombinaties		
1.	Eén aanvalcombinatie, 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.	Reageren op worp naar keuze, 1x op verzet en 1x op ontsnapping	SP1 (1)
2.	Reageren op klem naar keuze, 1x op verzet en 1x op ontsnapping	
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, 2 maal vanuit een staande positie met een verdediging, 1 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 binnen.	SP
Thema 12. Vrije aanval/Randori		
1.	Vrije aanval: één tegenstander ongewapend..	SP (1)
2.	Vrije aanval: één tegenstander met stok.	

