

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Naam examinerator:

<b>Thema 1. Kata</b> <span style="float: right;">zie kataformulier</span>		→	1
Demonstreer de 1 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> serie van het Ebo-No-Kata			

<b>Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza</b>				→	2
2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza Toets 1 van de 3					
1.	Tsuki-Waza	Atema-ate (kopstoot voor)		→	2
2.		Atama-Ushiro-Ate (kopstoot achter)			
3.	Ashi-Uke-Waza	Mika-Mawashi-Uke (draaiend blok met voet)			
<b>2b. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza</b> <span style="float: right;">Toets 1 van de 2</span>				→	2
1.	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de 2 <sup>e</sup> kuy in enkelvoudige en meervoudige combinaties m.b.v. bodyshield, focus pads, arm pads, e.d..		SP1		
2.	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de 2 <sup>e</sup> kuy in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op 3 afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).				

<b>Thema 3. Meervoudigheid</b> <span style="float: right;">Toets 1 of 2 of 3</span>			→	3
1.	Demonstreer 2 Nage-Waza (werpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.			
2.	Demonstreer 2 Kantsetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kantsetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.			
3.	Demonstreer 1 Jime-Waza (wurg) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moet worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP1	

<b>Thema 4. Bewegingsvormen staand</b> <span style="float: right;"><b>Vraag 4A of 5A</b></span>			→	4A
4a. Nieuw aan te leren <span style="float: right;">Toets minimaal 3 van de 7</span>				
1.	Sutemi-Waza	Tani-Otoshi (achterwaartse offerworp)	SP3 (3)	
2.		Ryo-Ashi-Dori (twee benen armworp)		
3.	Te-Waza	Ushiro-Ryo-Ashi-Dori (twee benen armworp van achteren)		
4.		Shiho-Nage (zwaardworp)		
5.	Koshi-Waza	Harai-Goshi (zweepende heupworp)		
6.	Basami-	Kami-Basami (dubbele been schaar)		
1.	Jime-Waza	Kata-Ha-Jime (insteek verwurging)		

## Thema 5. Bewegingsvormen op de grond

5a. Nieuw aan te leren

Toets 3 van de 8

1.	Ude-Garami-Waza	Ashi-Ude-Garami (liggend met been)	SP3 (3)
2.	Ashi-Kansetsu-Waza	Tate-Ashi-Kannuki-Gatame (beenklem)	
3.		Kakato-Gaeshi (hiel voet draai)	
4.	Basami-Waza	Kani-Ashi-Basami (knietrap enkelruk)	
5.		Kani-Basami (grondschaar)	
6.		Hiza-Basami (knieschaar)	
7.		Kani-Ashi-Garami (liggende kniedruk)	
8.	Jime-Waza	Kata-Ha-Jime (insteek verwurging)	

5A

4b. Voorgaande graduaties van staande bewegingsvormen

Vraag 4b of 5b

Toets 2 van de 5

1.	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	4	SP2
2.		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	3	
3.		Te-Waza (armworpen)	1	
4.		Sutemi-Waza (offerworpen)	2	
5.		Kata-Waza (schouderworpen)	1	

Toets 2 van de 5

1.	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	4	SP2
2.		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	2	
3.		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	4	
4.		Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	2	
5.	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding)	2	

5b. Voorgaande graduaties van bewegingsvormen op de grond Toets 1 van de 3

1.	Algemeen	Osaekomi-Waza (houdgrepen vanuit buik- en rugligging)	4	SP1
2.		Osaekomi-Waza (houdgrepen vanuit kantelen bok, onder en passeren)	2	
3.		Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen en verbinden).	2	

Toets 2 van de 5

1.	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3	SP2
2.		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	2	
3.		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3	
4.		Ashi-Kansetsu-Waza	2	
5.	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding)	2	

5B

Thema 6. Aanvalcombinaties		
1.	Drie verschillende aanvalcombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.	V

6

Thema 7. Combineren			Vraag 7 of 8	Toets 1 van de 2
1.	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 4 verschillende worpen	SP1	
2.	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, uit 4 verschillende klemmen		

7

Thema 8. Overnemen			Toets 1 van de 2
1.	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende worpen	SP1
2.	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 3 klem	

8

Thema 9. Bijzondere opdracht			Toets 1 van de 2
1.	Opbreng/transporteertechniek, 4 maal vanuit een staande positie met een verdediging, 2 maal vanuit buikligging van de partner na worp.	SP	
2.	Bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefbomen en rotatiebewegingen op de grond 5 basisposities.		

9

Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			Vraag 10 of 11	Toets 2 van de 5
1.	Verdedigen tegen pakkingen van voor, zij en achter.	SP		
2.	Verdedigen tegen omvattingen van voor, zij en achter.			
3.	Verdedigen tegen schoppen, slagen, stoten tegen de 6 basisaanvallen zonder vooraanval.			
4.	Verdedigen tegen poging tot wurgingen op de grond in diverse richtingen.			
5.	Verdedigen tegen wurgingen op de grond 5 posities			

10

Thema 11. Wapens			Toets 2 van de 3
1.	Verdedigen tegen korte stok van boven, buiten, binnen en stokstoot.	SP	
2.	Verdedigen tegen mes van boven, buiten, binnen en messteek.		
3.	Verdedigen tegen lange stok van boven, buiten, binnen en stokstoot.		

11

Thema 12. Vrije aanval/Randori			Toets 2 van de 3
1.	Vrije aanval: één tegenstander ongewapend 1 minuut.	SP	
2.	Vrije aanval: één tegenstander met korte stok en mes 1 minuut.		
3.	Vrije aanval: verdedigen tegen twee aanvallers 1 minuut.		

12