

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiners:

Thema 1. Valbreken		beide toetsen
Mae maware ukemi (voorwaartse rol over bok)		→ 1
Ushiro maware ukemi (achterwaartse rol, doorrollen)		

Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza		
2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza Toets 2 van de nr 1-6 en 2 van de nr. 7-12		
1.	Shuto-Uchi (handkantslag pinkzijde)	SP3 →
2.	Toho-Tsuki (zadelhandstoot)	
3.	Uraken-Uchi (zijwaartse slag)	
4.	Nukite-Tsuki (stoot met de vingers)	
5.	Mawashi-Geri (Voorwaartse cirkeltrap)	
6.	Keikotsu-Geri (low kick)	
7.	Kake-Uke (dubbel blok schouder/arm)	SP3 →
8.	Uchi-Gedan-Barai (binnenwaarts laag blok)	
9.	Morote-Uke-Jodan/Gedan (wigvormig hoog/laag)	
10.	Sotoi-Uke (wering naar buiten)	
11.	Uchi-Uke (wering naar binnen)	
12.	Mae-Kekomi-Geri (voet stop stoot)	
2b. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza		Toets 1 van de 2
1.	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de 5 ^e kyu 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 5 ^e kyu in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op 3 afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).	

2

Thema 3. Meervoudigheid		Toets 1 of 2 of 3
1.	Demonstreer 1 Nage-Waza (worp) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moet worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	SP1 →
2.	Demonstreer 1 Kantsetsu-Waza (klem) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kantsetsu-Waza moet worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	
3.	Demonstreer 1 Jime-Waza (wurging) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moet worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	

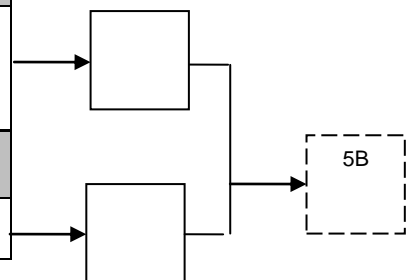
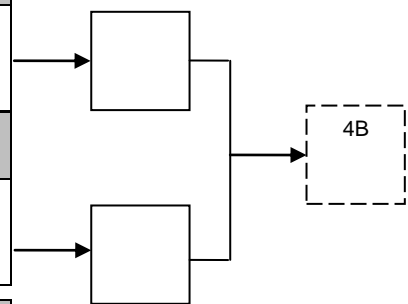
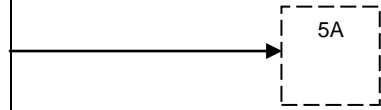
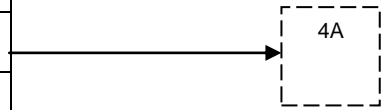
3

Thema 4. Bewegingsvormen staand			Vraag 4A of 5A	
4a. Nieuw aan te leren			Toets minimaal 5 van de 11	
1.	Ashi-Nage-Waza	O-Soto-Gari (grote maai van buiten)		
2.	Goshi-Nage-Waza	Kubi-Nage (nekheupworp)		
3.	Kote-Kansetsu-Waza	Kuzure-kote-gaeshi (polsbuigklem verdraaien)		4A
4.		Te-kubi-kote-gaeshi (bokkepoot)		
5.		Kannuki-gatame (klem via de onderarm)		
6.	Ude-Hishigi-Waza	Kata-gatame (klem via de schouder)		
7.		Ude-kubi-gatame (klem via de nek of schouder)		
8.		Waki-gatame (klem via de oksel)		
9.	Ude-Garami-Waza	Ude-garami (neerwaarts)		
10.		Ude-garami (rug meskant)		
11.	Jime-Waza	Hadaka-Jime (verwuring van achteren)		

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond				
5a. Nieuw aan te leren			Toets 3 van de 4	
1.	Osaekomi-waza	Kami-Shiho-Gatame (donkere kamer)		5A
2.		Tate-Shiho-Gatame (motorhoudgreep)		
3.	Ude-Hishigi-Waza	Waki-Gatame (via de oksel)		
4.	Ude-Garami-Waza	Ude-Garami (gebogen klem op de grond en opwaarts)		

4b. Voorgaande graduaties van staande bewegingsvormen			Toets 1 van de 2 Vraag 4b of 5b	
1.	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	1	SP2
2.		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	2	
Toets 1 van de 2				
1.	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	1	SP2
2.		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2	

5b. Voorgaande graduaties van bewegingsvormen op de grond			Toets 1 van de 2	
1.	Algemeen	Osaekomi-Waza (houdgrepen)	4	SP1
2.		Osaekomi-Waza (houdgrepen vanuit 1 posities)	2	
Toets 1 van de 4				
1.	Kansetsu-	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	1	



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

6

Thema 7. Combineren			Vraag 7 of 8	Toets 1 van de 2
1.	Nage-Waza	Vrije keuze, 1 op verzet en 1 op ontsnappen	SP1	
2.	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, 1 op verzet en 1 op ontsnappen		

7

Thema 8. Overnemen		Toets 1 van de 2
	N.V.T.	

Thema 9. Bijzondere opdracht		Toets 1 van de 2
1.	Bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefbomen en rotatiebewegingen tegen 2 ^e serie omvattingen	

9

Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			
Vraag 10			Toets 3 van de 5
1.	Verdedigen tegen armaanvallen van voren.	SP	
2.	Verdedigen tegen wurgingen van voren, achteren en opzij.		
3.	Verdedigen tegen kledingaanvallen rondom.		
4.	Verdedigen tegen rechte stoten en slagen		
5.	Verdedigen tegen voorwaartse trappen		

10

Thema 11. Wapens	
1.	N.V.T.

Thema 12. Vrije aanval/Randori		Toets 3 van de 4
1.	Vrije aanval: één tegenstander ongewapend 1 minuut lang.	SP
2.	Randori op de grond	
3.	Randori staand	
4.	Sparren	

12