

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd:

Band:

Naam examiners:

Thema 1. Valbreken		allen Toetsen
Mae maware ukemi (voorwaartse rol)		
Ushiro maware ukemi (achterwaartse val)		
Yoko ukemi (zijwaartse val)		
Mae ukemi (voorwaartse brugval)		

1

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.		Oi-Tsuki (rechte stoot)	SP3
2.		Gyaku-Tsuki (teggengestelde stoot)	
3.		Teisho-Tsuki (handpalm stoot)	
4.		Mae-Geri (voorwaartse trap)	
5.		Kin-Geri (opwaartse trap)	
6.		Hiza-Geri (knie trap)	SP3
7.	Ude-Uke-Waza	Age-Uke (hoge wering)	
8.		Nagashi-Hiji-Uke (ontwijkend elleboog blok)	
9.		Teisho-Uke (stotende wering met de handpalm)	

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

Thema 4. Bewegingsvormen stand			
4. Nieuw aan te leren Toets minimaal 4 van de 6			
1.	Ashi-Nage-Waza	O-Soto-Otoshi (beenworp van buiten)	
2.	Goshi-Nage-Waza	Uki-Goshi (heupworp)	
		O-Goshi (grote heupworp)	
3.	Kote-Kansetsu-Waza	Kote-gaeshi (buitenwaartse polsklem)	
4.		Kote-mawashi (binnenwaartse polsklem)	
5.	Ude-Hishigi-Waza	Ude-osae (klem via de hand op de elleboog)	

4

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond			
5. Nieuw aan te leren		Toets 4 van de 6	
1.	Osaekomi-waza	Yoko-Shiho-Gatame (baby houdgreep)	
2.		Kesa-Gatame (reuze houdgreep)	
3.		Kata-Gatame (schouder houdgreep)	
4.		Mune-Gatame (borst houdgreep)	
5.	Kantelen	Uke bok twee armen weghalen	
6.		Uke bok tovertafel en variatie reuzehoudgreep	

5

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		
	N.V.T.	

Thema 8. Overnemen		
	N.V.T.	

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

9

Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen		
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.	SP

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