

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd: Huidige band:

Naam examinator:

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).	(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).		2	
1.	Tsuki-Waza	Empi (elleboog slag), Kagi-Tsuki (hoekstoot), Age-Tsuki (opstoot), Fumikomi-Geri (zijwaartse trap naar knie) of Yoko-Geri (zijwaartse trap midden) (2)		
2.	Ude-Uke-Waza	Kake-Uke (dubbel blok schouder/arm), Gedan-Barai (laag blok), Te-Nagashi-Uke (handpalmwering), Nami-Uke (blok met onderbeen), Shuto-Uke (handkant wering), Juji-Uke (dubbel gekruist hoog of laag) (2)		
3.	Sparren			
Thema 3 Meervoudigheid.				
1.	Demonstreer een worp naar keuze meervoudig	(1) 1 aanval met pakking, 1 aanval met omvatting, 1 met stoot, slag of trap en 1 met mes of stok.		
2.	Demonstreer een klem naar keuze meervoudig			
3.	Demonstreer een wurging naar keuze meervoudig.		3	
Thema 4. Bewegingsvormen staand				
Nieuw aan te leren				
1.	O-Uchi-Gari (grote binnenwaartse maai), Ko-Uchi-Gari (kleine binnenwaartse maai), De-Ashi-Barai (voetveeg) of Ko-Soto-Gake (buitenwaartse beenhaak) (1)			
2.	Seoi-Nage (schouderworp)			4
3.	Kote-Hineri (polsdraaiklem)			
4.	Hadaka-Jime (verwuring van achteren)			
5.	Randori Staand (randori tachi-waza)			
Thema 5. Bewegingsvormen op de grond				
Nieuw aan te leren				
1.	Laat een buikhoudgreep zien Kesa-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame of Yoko-Shiho-Gatame (1)			
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 (1)			
3.	Ashi-Ude-Garami (gebogen armklem met been)			5
4.	Laat een beenklem zien Ashi-Kannuki-Gatame of Ashi-Hishigi-Gatame(1)			
5.	Laat een naakte verwuring zien (Ushiro-Jime)			
6.	Randori grond (randori ne-waza)			

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.		→	6
Thema 7. Combineren Vraag 7 of 8				
1.	Reageren op worp naar keuze, 1x op verzet en 1x op ontsnapping	(1)	→	7
2.	Reageren op klem naar keuze, 1x op verzet en 1x op ontsnapping			
Thema 8. Overnemen				
1.	Overname op 1 worp naar keuze	(1)	→	8
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.	(1)	→	9
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 polsen/onderarm van voren en achteren met twee handen	SP (1)	→	10
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	→	11
Thema 12. Vrije aanval/Randori				
1.	Vrije aanval: één tegenstander ongewapend..	SP (1)	→	12
2.	Vrije aanval: één tegenstander met stok.			