

Naam kandidaat:

Datum:

Tijd: Huidige band:

Naam examinator:

Geslaagd: ja/nee Band:

Thema 1. Kata		zie kataformulier	
Demonstreer de 1 ^e en 2 ^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.	Haito-Uchi (handkantslag duimzijde), Age-Empi (opwaartse elleboogslag naar hoofd), Ushiro-Geri (achterwaartse trap), Kakato-Geri (Neerwaartse hieltrap) (2)		
2.	Otoshi-Uke (vallend blok)		
3.	Sparen		
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.	3
2.	Demonstreer een klem naar keuze meervoudig.		
3.	Demonstreer een wurging naar keuze meervoudig.		
Thema 4. Bewegingsvormen staand			
Nieuw aan te leren			
1.	Sumi-Gaeshi (hoekworp), Soto-Makikomi (inschroefworp), Yoko-Guruma (zijwaartse wielworp) (1)		
2.	Seoi-Otoshi (schouderworp geknield)		
3.	Gyaku-Hara-Gatame (omgekeerde klem via de buik), Mune-Gatame (klem via de borst) (1)		4
4.	Kubi-Gaeshi (hoofd- kindraai), Kubi-Hishigi (nekklem kaakbeendruk met de onderarm) (1)		
5.	Randori Staand (randori tachi-waza)		
Thema 5. Bewegingsvormen op de grond			
1.	Voer een grondgevecht uit. Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen. Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.	(1)	5
2.	Demonstreer verdedigingen tegen pakkingen op de grond vanuit de vijf verschillende basisposities. Cross-, Mount-, guard-, north south- en back mount positie.		
1.	Bevrijding uit twee van de vier basishoudgrepen.	(1)	
2.	Hiza-Garami (gebogen knieklem)		

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.		→	6
Thema 7. Combineren Vraag 7 of 8				
1.	Demonstreer combinaties op 2 verschillende worpen	(1)	→	7
2.	Demonstreer combinaties op 2 verschillende klemmen.			
Thema 8. Overnemen				
1.	Overname op 2 verschillende worpen naar keuze	(1)	→	8
2.	Overname op 2 klemmen naar keuze			
Thema 9. Bijzondere opdracht				
1.	Opbreng/transporteertechniek, 3 maal vanuit een staande positie met een verdediging, 2 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	(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 backhand.	(1)	→	11
2.	Verdedigen tegen mes van boven, naar buik en backhand.			
Thema 12. Vrije aanval/Randori				
1.	Verdedigen tegen twee aanvallers 1 minuut		→	12