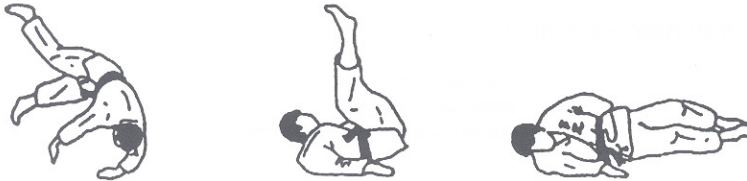


## Exameneisen vijfde kyu, gele band

### Algemene vaardigheden

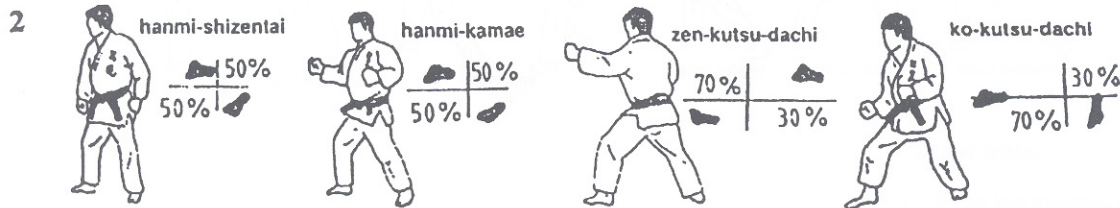
#### Valbreken - ukemi waza

- voorwaartse rol, parate houding - mnae mawari ukemi
- achterwaartse val, parate houding - ushiro ukemi
- zijwaartse val, parate houding - yoko ukemi



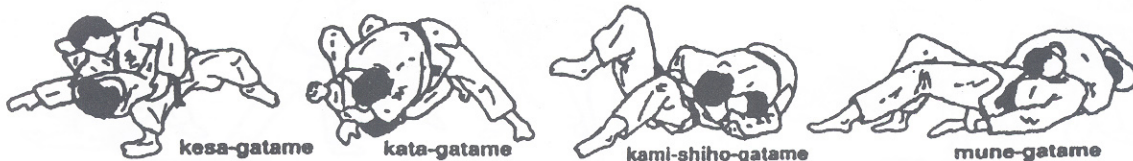
#### Houding, verplaatsen - kamae,shintai, tai sabaki

- Parate houding, staande, verplaatse met schuifpassen draaipassen en uitvalspassen.
- Parate houding vanaf de grond, verplaatsen op de grond met ebi (achterwaarts)



#### Interactieve oefenvormen

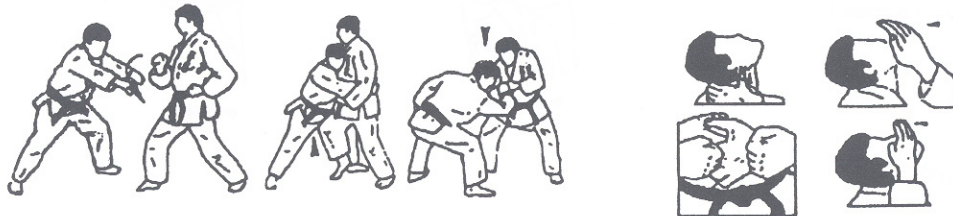
- randorivormen op de grond met toepassing van houdgrepen, controle in buik en rugligging



### Basistechnieken

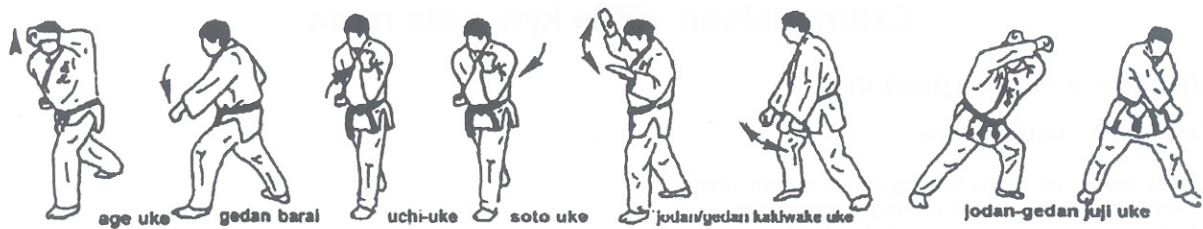
#### Bevrijden- hodoki waza;

- met toepassing van rotatiebewegingen.
- met toepassing van hefboombewegingen.
- met toepassing van schop, slag of stoottechnieken.
- drukpunten (tsubo's)



#### Weringen - uke waza

- opwaarts - age uke
- laag - gedan barai
- van binnen naar buiten - uchi uke
- van buiten naar binnen - soto uke
- dubbel hoog - kake waki uke jodan
- dubbel laag - kaki waki uke gedan
- gekruist laag - juji uke gedan
- gekruist hoog - juji uke jodan



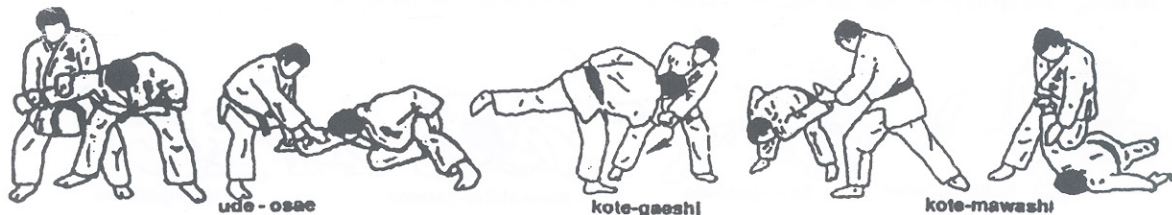
### Stoten, slagen en schoppen naar vitale punten - atemi waza

- rechte stoot - oi tsuki
- tegengestelde stoot - gyaku tsuki
- slag met de omgekeerde vuist - uraken uchi
- elleboogslag - empi uchi
- handpalmstoot - teisho
- kniestoot - hiza geri
- voorwaartse schop - mae geri



### Klemmen - kansetsu waza

- gestrekte armklem met de hand (1)
- buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (1)
- binnenwaartse polsklem - kote mawashi (1)



### Werptechnieken - nage waza

- grote maai van buiten - o soto gari (1)
- grote heupworp - o goshi (1)



### Toepassingen

#### De basistechnieken toepassen tegen:

- |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- hand en armanvallen van voren en van achteren</li> <li>- wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij</li> <li>- Kledingaanvallen van voren, van opzij, van achteren.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slagen van boven, van buiten en van binnen</li> <li>- Rechte stoot</li> <li>- Voorwaartse schop</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Praktijk

- Verdedigen tegen een aanvaller, ongewpaend