

# Exameneisen derde kyu, groene band

## Algemene bewegingsvormen

### Valbreken

- voorwaartse rol, parate houding
- voorwaartse rol over een obstakel, parate houding
- gestrekte voorwaartse val, parate houding
- zijwaartse val, parate houding
- achterwaartse val, parate houding
- achterwaartse val over obstakel, parate houding



### Kata

- De eerste serie van het ebo no kata
- De tweede serie van het ebo no kata

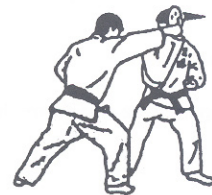
## Basistechnieken

### Bevrijden;

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

### Weringen - uke waza

- van buiten naar binnen - soto uke
- van binnen naar buiten - uchi uke
- gekruist laag - juji uke gedan
- gekruist hoog - juji uke jodan
- dubbel, hoog - kake waki uke jodan
- dubbel laag - kake waki uke gedan
- opwaarts - age uke
- laag - gedan barai
- blok met het onderbeen - nami uke
- stotende wering met de handpalm - teisho uke



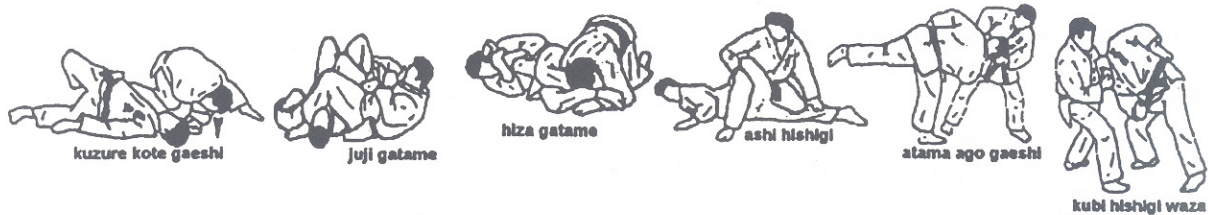
### Atemi waza

- 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
- opstoot - tsuki age
- stoot met de vingers - nukite tsuki
- handkantslag - shuto uchi
- zijwaartse schop - yoko geri
- cirkelschop - mawashi geri
- achterwaartse schop - ushiro geri



### Klemmen- kansetsu waza

- gestrekte armklemmen - ude hishigi (8), waarvan minimaal:
    - gestrekte armklem met de hand - ude osae(1)
    - gestrekte armklem via de schouder - kata gatame(1)
    - gestrekte armklem via de oksel - waki gatame(1)
    - gestrekte armklem via de lies - juji gatame(1)
    - gestrekte armklem via de knie - hiza gatame(1)
  - gebogen armklem - ude garami (3)
  - buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (2)
  - binnenwaartse polsklem - kote mawashi (2)
  - opstuwende polsklem - kote hineri (2)
  - polsbulgklem - kuzure kote gaeshi (1)
  - gestrekte beenklem - ashi hishigi (1)
  - haarkindraai - atama ago gaeshi (1)
  - nekklemmen - kubi kansetsu waza (1)
- Daarnaast toepassen als opbrenggreep:
- gebogen armklem op de rug - ude garami
  - armklem via de onderarm - kanuki gatame



## Werptechnieken.

- grote maai vanbuiten - o soto gari (3)
- grote binnenwaartse maai - o uchi gari (2)
- kleine binnenwaartse maai - ko uchi gari (1)
- buitenwaartse beenhaak - ko soto gake (1)
- grote heupworp - o goshi (2)
- nekheupworp - kubi nage(2)
- schouderworp (2)
- kniedruk enkelruk - kata ashi dori (2)
- achterwaartse armworp - kiri otoshi (1)
- zwaardworp - shiho nage (1)
- hoekworp - sumi gaeshi (1)
- inschroevende offerworp - soto maki komi (1)
- zijwaartse wielworp - yoko guruma (1)
- grondschaar - kani basami (1)
- knietrap enkelruk - kani ashi hishigi (1)



## Verwurgingen

- verwurging mate de onderarm - hadaka jime(1)



## Indirecte combinaties

- reageren op verzet (3)
- reageren op ontsnapping (3)

## Toepassingen

### Basistechieken toepassen tegen

<ul style="list-style-type: none"> <li>- hand en armaanvallen, van voren, van achteren en van opzij</li> <li>- wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij</li> <li>- wurgingen op de grond, alle richtingen</li> <li>- Kledingaanvallen van vore, van opzij, rever, schouder.</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> <li>- Cirkelschop</li> <li>- zijwaartse schop</li> <li>- opstoot en hoek</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoofdaanvallen van voren, van achteren en van opzij.</li> <li>- middelaanvallen van voren, van opzij en van achteren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- met de korte stok (kaibo) van boven, binnen en buiten</li> <li>- messteken van boven, binnen en buiten en van onderen, rechte messteken</li> </ul>

## Praktijk

- verdedigen tegen een aanvaller, ongewapend.
- verdedigen tegen een aanvaller, gewapend met stok of mes.