

## Exameneisen vierde kyu, oranje band

### Algemene bewegingsvormen

#### Valbreken

- voorwaartse val, parate houding - mae mawari uke
- achterwaartse val, parate houding - ushiro ukemi
- zijwaartse val, parate houding - yoko ukemi
- achterwaartse val over obstakel
- gestrekte voorwaartse val



#### Houding, verplaatsen

- T stand, - hanmi shizentai
- parate houding - hanmi kamai
- voorwaartse verdedigingshouding - zemkutsu dachi
- achterwaartse verdedigingshouding - kokutsu dachi
- zijwaartse verdedigingshouding - kiba dachi
- Parate houding vanaf de grond
- opstaan vanuit parate houding vanaf de grond
- ebi rugwaarts, voorwaarts



shiko dachi



#### Randori vormen

- randori op de grond (fase 3)
- randori staande (fase 2)
- sparring (fase 1).

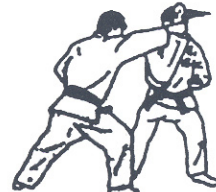
### Kata

De eerste serie van het ebo no kata

### Basistechnieken

#### Weringen

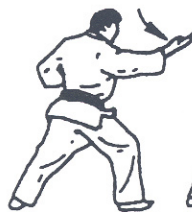
- van buiten naar binnen - soto uke
- van binnen naar buiten - uchi uke
- gekruist laag - juji uke gedan
- gekruist hoog - juji uke jodan
- dubbel, hoog - kake waid uke jodan
- dubbel laag - kake waid uke gedan
- opwaarts - age uke
- laag - gedan barai
- glijdende wering met de handpalm - te nagashi uke



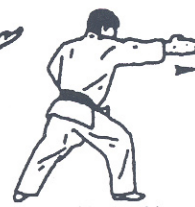
nagashi uke

#### 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



shuto-uchi



nukite tsuki



tsuki age



mawashi-geri

yoko-geri

## Klemmen

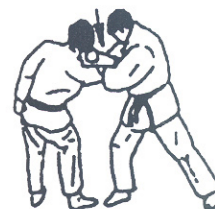
- gestrekte armklemmen op de elleboog (4), minimaal:
  - gestrekte armklem met de hand - ude osae (1)
  - gestrekte armklem via de schouder - kata gatame (1)
  - gestrekte wrmklem via de oksel - waki gatame (1)
- gebogen armklem - ude garami (2)
- buitenwaartse polsklem - kote gaeshi (2)
- binnenwaartse polsklem - kote mawashi (2)
- opstuwende polsklem - kote hineri



kata gatame



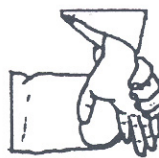
ude garami opwaarts



ude garami neerwaarts



kote hineri



waki gatame

## Werptechnieken.

- grote maal vanbuiten - o soto gari (2)
- grote binnenwaartse maal - o uchi gari (1)
- grote heupworp - o goshi (2)
- nekheupworp - kubi nage (1)
- schouderworp (1)



kubi-nage



o-uchi-gari



ippon-seoi-nage

## Verwurgingen

- verwurging met de onderarm - hadaka jime(1)



hadaka-jime

## Toepassingen

### Basistechnieken toepassen tegen

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- hand en arnaanvallen van voren, van opzij en van achteren</li> <li>- wurgingen, staande, van voren, van achteren en van opzij</li> <li>- pogingen wurgingen op de grond, alle richtingen</li> <li>- Kledingaanvallen van vore, van opzij, rever, schouder.</li> <li>- hoofdaanvallen van voren, van achteren en van opzij.</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> </ul> |
|--|--|

## Praktijk

- Verdedigen tegen een aanval, ongewapend.