



# Exameneisen 1e dan (zwarte band)



= nieuwe oefenstof

### Valtechnieken Ukemi waza

Voorwaartse rol  
*Mae maware ukemi*

Achterwaartse val  
*Ushiro ukemi*

Zijwaartse val  
*Yoko ukemi*

Achterwaartse val over bok  
*Ushiro ukemi*

Voorwaartse val over bok  
*Mae mawari ukemi*

Voorwaartse brugval  
*Mae ukemi*

Achterwaartse rol (doorrollen)  
*Ushiro maware ukemi*

- Alle vormen uitvoeren geduwd, getrokken of gedwongen
- Meerdere obstakels Hoog en dubbel bok

### Grondtechnieken met verbindingen Ne waza

Zijwaartse houdgreep  
*Yoko shiho gatame*

Oksel hoofd houdgreep  
*Kesa gatame*

*Tate shiho gatame*

Oor elleboog houdgreep  
*Kata gatame*

Borst arm houdgreep  
*Mune gatame*

*Kami shiho gatame*

- Kantelen en passeren
- Bevrijden uit Houdgrepen en verbinden
- Vanuit bankpositie
- Rugligging *Kesa - Tate - en Kami*
- *Yoko en nami* in buikligging 2 x

### Opbreng technieken

+ Dubbele elleboog achterom

+ Achterom

Met gebogen armklem op de rug  
*Ude garami*

Met polsklem bokkepoot  
*Kuzure kote gaeshi*

Met vingerklem  
*Yubi kansetsu*

Via de onderarm  
*Kanuki gatame*

Met een nekklem  
*Kubi gatame*

Via nek of schouder  
*Kubi gatame*

### Beenklemmen Ashi kansetsu waza

Voetstrekklem  
*Ashi kanuki hishigi*

Gebogen knieklem  
*Hiza garami*

Gestrekte beenklem  
*Ashi hishigi*

Beenklem op de kuit  
*Uchi kata ashi hishigi*

Beenklem  
*Ashi gatame*

### Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen *Kote kansetsu waza*

Buitenwaartse polsklem  
*Kote gaeshi*

Bokkepoot  
*Te kubi kote gaeshi*

Polsdraaiklem  
*Kote hineri*

Binnenwaartse polsklem  
*Kote mawashi*

Gestrekte armklemmen *Ude hishigi waza*

Met de hand  
*Ude Osae*

Via de knie  
*Hiza gatame*

Met de onderarm  
*Kanuki gatame*

Over de schouder  
*Kata gatame*

Via de lies  
*Kuzure ude hishigi juji gatame*

Via de nek of schouder  
*Kubi gatame*

Via de oksel  
*Waki gatame*

Yoko ude hishigi juji gatame

Met de lies  
*Tate juji gatame*

Via de borst  
*Mune gatame*

Via de buik  
*Gyaku hara gatame*

Gebogen armklemmen *Ude garami waza*

Rug meskant  
*Ude garami*

Opwaarts op de rug  
*Ude garami*

Geknield met been  
*Ashi ude garami*

Liggend met been  
*Ashi ude garami*

Liggend op de buik  
*Ude garami*

Neerwaarts  
*Ude garami*

Nekklemmen *Kubi kansetsu waza*

Haar kindraai  
*Atama ago*

Nekklemmen kaakbeendruk met de onderarm  
*Kubi hishigi*