



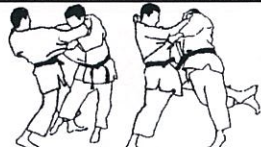
# Exameneisen 1e dan (zwarte band)



= nieuwe oefenstof

## Werptechnieken Nage waza

### Beenworpen Ashi waza



Grote binnenwaartse maai *O uchi gari*



Voetveeg *De ashi barai*



Grote maai van buiten *O soto gari*



Twee benen armworp *Ryo ashi dori*



Knie enkelruk *Kata ashi dori*



### Armworp Te waza

Zwaardworp *Shiho nage*



Kleine binnenwaartse maai *Ko uchi gari*



Buitenwaartse beenhaak *Ko soto gake*



Schouderworp *Kata guruma*



Schouderworp geknield *Sei nage*



Schouderworp *Sei nage*

### Schouderworp Kata waza



Grote lichaamsworp *Tai otoshi*



Twee benen armworp van achteren *Ushiro ryo ashi dori*

### Offerworp Sutemi waza



Inschroefworp *Soto makikomi*



Zijwaartse wielworp *Yoko guruma*



Achterwaartse offerworp *Tani otoshi*



Hoekworp *Sumi gaeshi*



Zijwaartse offerworp *Ko uchi maki komi*



Gesprongen schaar *Tobi kami basami*



Buikworp *Tomoe nage*

### Heupworpen Koshi waza



Zwiepende heupworp *Harai goshi*



Heupworp *O goshi*

### Schaartechneiken Basami waza



Dubbele been schaar *Kami basami*



Knietrapp enkelruk *Kani ashi basami*



Grondschaar *Kani basami*



Knieschaar *Hiza basami*



Liggende knie-druk *Kani ashi garami*



Heupworp *Uki Goshi*



Heupworp met been *Uchi mata*



Nekheupworp *Kubi nage*



Rugwaartse heupworp *Ushiro goshi*

## Slag-, stoot- en schoptechnieken Atemi waza



Rechte stoot instappen *Jun tsuki*



Rechte stoot contraststap *Gyaku tsuki*



Handpalmstoot *Teisho tsuki*

Voor en rond



Stoot met vingers *Nukite tsuki*



Opstoot *Age tsuki*



Handkantslag pinkzijde *Shuto uchi*



Elleboogslag naar hoofd *Age empi*



Zijwaartse slag *Uraken uchi*



Zadelhandstoot *Toho tsuki*



Voorwaartse cirkel trap *Mawashi geri*



Zijwaartse trap midden *Yoko geri*



Hoekstoot *Kagi tsuki*



Handkantslag duimzijde *Haito uchi*



Elleboog slag zijwaarts  
-*Yoko empi uchi*  
-*Mawashi empi*  
-*Ushiro empi*  
-*Otoshi empi*



Opwaartse trap *Kin geri*



Voorwaartse trap *Mae geri*



Low kick *Keikotsu geri*



Kniestoot *Hiza geri*



Zijwaartse trap *Fumikomi geri*



Achterwaartse trap *Ushiro geri*



Neerwaartse hieltrap *Kagato geri*



Kopstoot voor en achter *Atama ate*  
*Atama ushiro ate*