



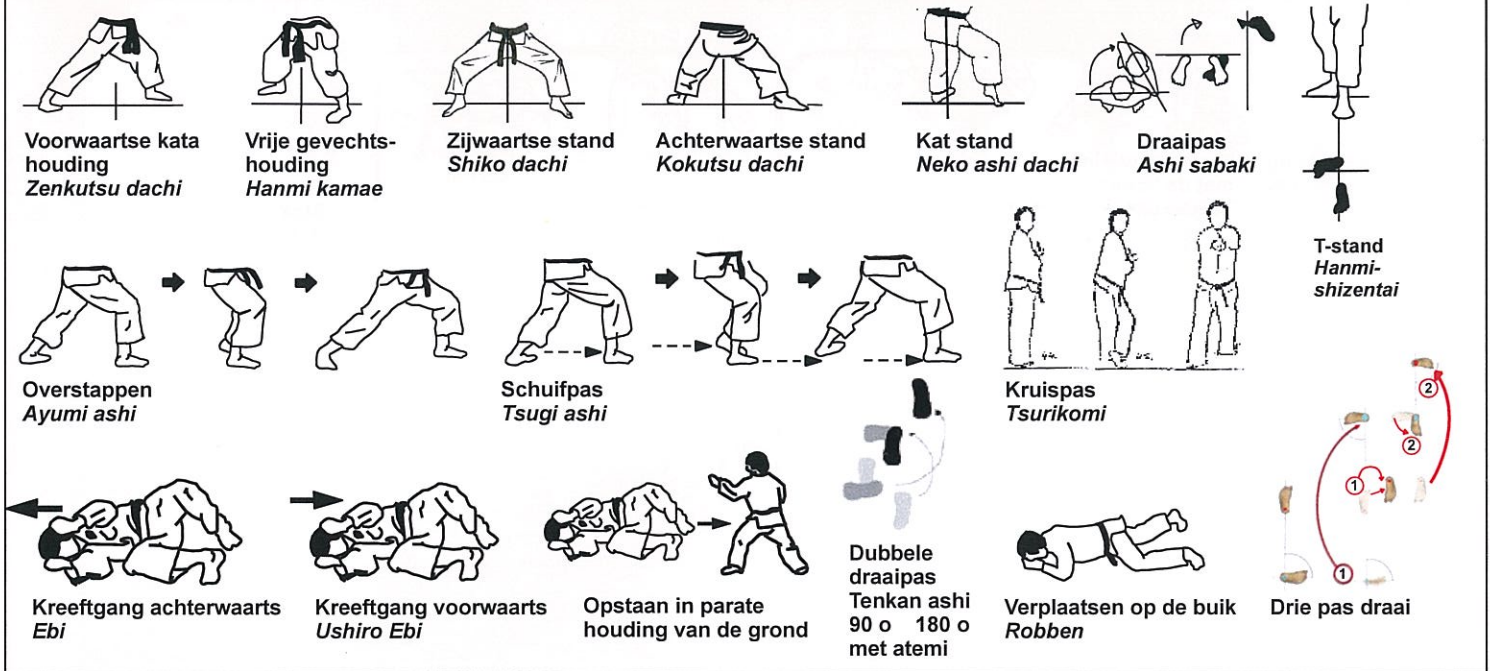
# Exameneisen

## 1e dan (zwarte band)



 = nieuwe oefenstof

### Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai / Ebi



### Combinaties, overnames en transporteren

- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
- Reageren op verzet op worpen 5 x
- Reageren op klemmen en verwurging 5 x
- Reageren op ontsnapping uit een worp 5 x
- Reageren op klemmen en verwurging uit een klem en verwurging 5 x
- Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)
- Overnemen 5 x klem 5 x worp

### Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

- Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
- Rotatie en hefboom beweging
  - Slag-, stoot- of schoptechnieken (*atemi waza*)
  - Met gebruik van drukuitoefening (*tsubo*)
  - Staande aanvallen 5 posities enkelschaar beenschaar heupschaar knieschaar
  - Ne waza pakkingen 5 posities slaan / stoten

### Wapens

- Stokaanvallen korte stok (*kaibo*), Van boven, van buiten en van binnen naar hoofd, romp: verstoren en atemi 5 x
- Mes aanvallen korte mes (*tanto*), Van boven, van buiten en van binnen naar hoofd en romp: verstoren en atemi 5 x
- Lange stok (*hanbo*) Met één of twee handen van boven, buiten en van binnen, stokstoot (*tsuki*) 2 x

### Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond met toepassing van:

- houdgrepen
- armklemmen
- verwurgingen

Randori vormen staande met toepassing van:

- de aangeleerde werp- en klemtechnieken en verwurgingen

Sparring met toepassing van:

- de aangeleerde verplaatsingen, weringen
- en atemi waza, clinch + afstand

Vanuit parate houding:

- ontwijkbewegingen (duiken, wijken)

### Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend één minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes één minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers één minuut lang