



Exameneisen 1e dan (zwarte band)

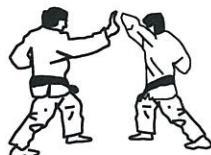


= nieuwe oefenstof

Weringen Uke waza



Ontwijkend elleboog blok Nagashi hiji uke



Stotende wering met de handpalm Teisho uke



Vallend blok Osae uke



Handpalmwering Te nagashi uke



Handkantwering Shuto uke



Blok met voet Ashi uke



Wering van binnen naar buiten Soto uke



Wering van buiten naar binnen Uchi uke



Dubbel gekruist laag Juji uke gedan



Dubbel gekruist hoog Juji uke jodan



Dubbel blok schouder/arm Kake uke



Binnen en buitenwaarts laag blok Uchi / soto gedan barai



Blok met onderbeen Nami uke



Wigvormig laag Morote uke gedan



Wigvormig hoog Morote uke jodan



Hoge wering Age uke



Lage wering Gedan barai



Vallend blok Teisho / tetsui Otoshi uke



Elleboog blok Empi uke



Voet stop stoot



Draaiend blok met voet Mika mawashi uke

Verwuringen Jime waza



Verwuring van achter Hadaka jime



Gevlochten verwuring hoofdstem + biceps Ushiro hadaka jime



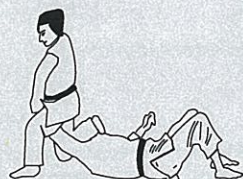
Verwuring op de grond Ushiro jime



Insteek verwuring Kata ha jime



Insteek verwuring Kata ha jime



Met het been Ashi jime



Verwuring gekruist kata te juji jime



Kata te jime



Ingevlochten verwuring met benen Sankaku jime

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:

- Hand- en armaanvallen staande en van voren
- Verwuringen staande, van voren, van opzij en van achteren
- Poging tot wurgen op de grond in diverse richtingen
- Verwuringen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (5 posities)
- Kledingaansvallen rondom
- Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij
- Middelaanvallen staande, rondom
- Middelaanvallen staande getild, van voren en van achteren
- Slagen van boven, van buiten en van binnen
- Rechte stoten, hoeken en opstoot
- Voorwaartse trappen, cirkelschop, zijwaartse trap
- Voorwaartse of neerwaartse trap op de grond (5 posities)
- Ontwapenen stok 5 x
- Ontwapenen mes 5 x