



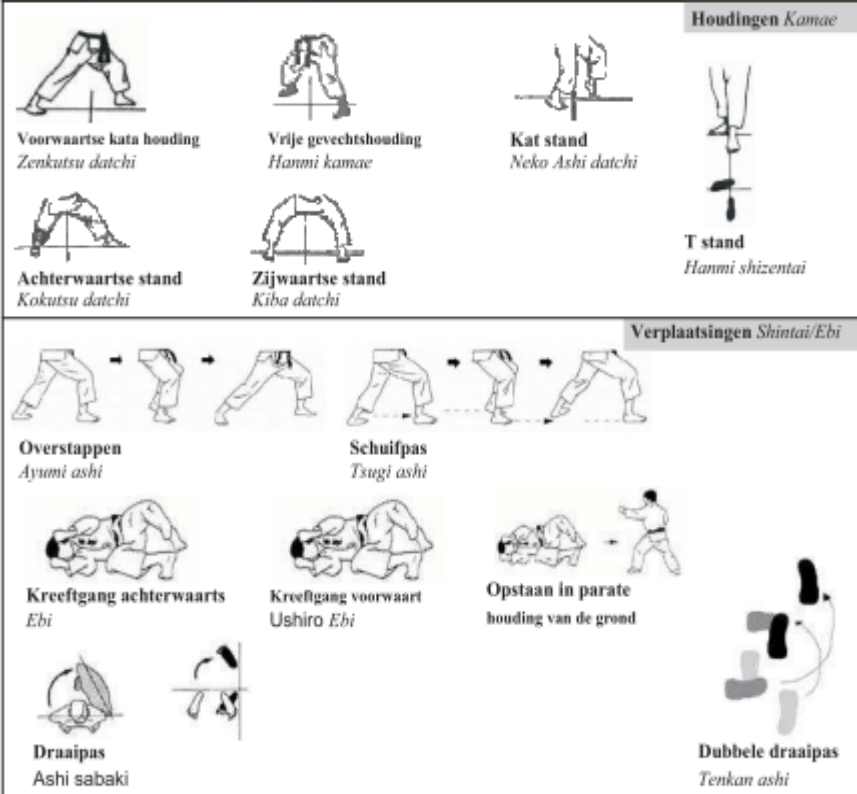
# Examen eisen 4e graad ( geel/oranje band)

柔術

## Valtechnieken Ukemi-waza



## Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai/Ebi



## Klemtechnieken Kansetsu waza



## Weringen Uke waza



## Houdgrepen





# Examen eisen 4e graad ( geel/oranje band)

柔術

## Basisaanvallen in Katavorm

Naar eigen inzicht verdedigen op onderstaande aanvallen in katavorm met gebruik van de juiste etiquette. (Groeten en parate houding)



### Pakkingen

### Stoten en trappen



## Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:  
Hand en arm aanvallen staande en van voren  
Kledingaanvallen rondom  
Wurgingen staande, van voren en van opzij  
Rechte stoten  
Voorwaartse schoppen

## Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanvalster ongewapend 1 minuut lang

## Werptechnieken Nage waza

### Beenworpen Ashi waza



Grote maai van buiten  
*O soto gari*



Grote binnenwaartse maai  
*O uchi gari*

### Heupworpen Koshi Waza



Grote heupworp  
*O goshi*



Nekheupworp  
*Kubi nage*

### Armworpen Te waza



Knie- enkelruk  
*Kata ashi dori*

## Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:  
Rotatiebewegingen  
Hefboombewegingen  
Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)  
Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

## Slag-, stoot- en schoptechnieken Atemi waza



Rechte stoot instappen  
*Oi tsuki*



Rechte stoot contrastap  
*Gyaku tsuki*



Handpalmstoot  
*Teisho tsuki*



Elleboogslag  
*Empi uchi*



Handkantslag pinkzijde  
*Shuto uchi*



Opstoot  
*Age stuki*



Stoot met vingers  
*Nukite tsuki*



Zijwaartse slag  
*Uraken uchi*



Opwaartse shop  
*Kin geri*



Knie stoot  
*Hiza geri*



Voorwaartse cirkelschop  
*Mawashi geri*



Voorwaartse schop  
*Mae geri*

## Combinaties

Directe Combinaties:  
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging  
Reageren op verzet  
Op worpen  
Op klemmen

## Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond, met toepassing van:  
*Houdgrepen*  
Randori vormen staande, met toepassing van:  
*de aangeleerde werp- en klemtechnieken*  
Sparring, met toepassing van:  
*de aangeleerde werpingen en atemi waza*