



Exameneisen 柔術

4e Kyu (oranje band)

Houdgrepen



Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

Oksel-hoofd houdgreep
Kesa gatame



Oor elleboog houdgreep
Kata gatame



Borst arm houdgreep
Mune gatame

Toepassingen

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

Valtechnieken Ukemi-waza



Voorwaartse rol
Mae mawari ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi



Achterwaartse rol (door rollen)
Ushiro mawari ukemi



Achterwaartse val over bok
Ushiro ukemi



Voorwaartse brug val
Mae Ukemi

Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza



Buitenwaartse polsklem
Kote gaeshi

Binnenwaartse polsklem
Kote mawashi



Opstuwende polsklem
Kote hineri

Werptechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza



Grote maai van buiten
O soto gari

Grote binnenwaartse maai
O uchi gari

Schouderworpen Kata waza



Schouderworp
Seoi nage

Heupworpen Koshi Waza



Grote heupworp
O goshi

Nekheupworp
Kubi nage

Armworpen Te waza



Knie-enkelruk
Kata ashi dori

Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza



Met de hand
Ude osae

Met de onderarm
Kanuki gatame



Via de nek of schouder
kubi gatame



Via de oksel
Waki gatame

Gebogen armklemmen Ude garami waza



Neerwaarts
Ude garami



Opwaarts, op de rug
Ude garami

Weringen Uke waza



Hoge wering
Age uke

Lage wering
Gedan barai

Wering van binnen naar buiten
Uchi uke

Wering van buiten naar binnen
Soto uke

Wigvormig hoog
Morote uke jodan



Wigvormig laag
Morote uke gedan



Dubbel gekruist hoog
Juji uke jodan



Dubbel gekruist laag
Juji uke gedan



Handpalmwering
Te nagashi uke

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)



Exameneisen 柔術

4e Kyu (oranje band)

Verwurgingen *Jime waza*



Verwurging van achteren
Hadaka jime

Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang

Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond, met toepassing van:

Houdgrepen
Armklemmen

Randori vormen staande, met toepassing van:

de aangeleerde werp- en klemtechnieken

Sparing, met toepassing van:

de aangeleerde werpingen en atemi waza

Combinaties

Directe Combinaties:

Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging

Reageren op verzet

Op worpen

Op klemmen

Reageren op ontsnapping

Uit een worp

Uit een klem

Slag-, stoot- en shoptechnieken *Atemi waza*



Basisaanvallen in Katavorm

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



Pakkingen

Omvattingen



Stoten en trappen



Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai/Ebi*



Verplaatsingen *Shintai/Ebi*

