

**EXAMENSTOF****1. TACHI-WAZA**

DE-ASHI-BARAI	KO-UCHI-GARI	
HIZA-GURUMA	KOSHI-GURUMA	
O-GOSHI	HARAI-GOSHI	
UKI-GOSHI		
O-SOTO-GARI		
IPPON / MOROTE / ERI-SEOI-NAGE		
O-UCHI-GARI		
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI		

**2. NE-WAZA****2.1. osae-komi-waza (houdgrepen)**

(HON-)KESA-GATAME
KUZURE-KESA-GATAME + MAKURA-KESA-GATAME + USHIRO-KESA-GATAME
KATA-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME

**2.2. yaku-soku-geiko (alle houdgrepen)**

Soepel in beweging alle houdgrepen met partner uitvoeren, te allen tijde controle behouden.

**2.3. Inkomen, verdedigen, omkeren,..**

- 3 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
- 3 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
- 2 manieren inkomen op de grond
- 2 manieren verdedigen op de grond

**3. UKEMI**

- MIGI-USHIRO-UKEMI, HIDARI-USHIRO-UKEMI
- MIGI-YOKO-UKEMI, HIDARI -YOKO-UKEMI
- MIGI-ZENPO-KAITEN, HIDARI -ZENPO-KAITEN

**4. ALGEMEEN**

- OBI op de juiste manier knopen
- Juiste manier om te gaan zitten : eerst linkerbeen, dan rechter
- Juiste manier om te gaan staan : eerst rechterbeen, dan linker

**5. EXAMENS**

- Lintjes : gedeeltelijke kennis examenstof oranje gordel, examenstof gele gordel perfekt
- Gordel : alles

**MOROTE SEOI NAGE**



**Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtse mouw vast onder de elleboog
- rechterarm neemt uke's linkse rever

**Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor
- rechterarm trekt mee naar voor, rechterelleboog komt onder uke's rechteroksel
- uke staat nu op de hielen

**Worp :**

- rechtvoet stapt voor uke's rechtervoet
- stap met de linkervoet naar de linkervoet van uke
- tori's voeten staan iets tussen uke's voeten en wijzen licht naar buiten
- tori's knieën zijn lichtjes naar buiten gedraaid en geplooid
- diep zakken en uke op de rug trekken
- naar voor hellen, hoofd naar het plafond draaien
- romp draait mee en uke glijdt van tori's rug
- houdt uke op door rechterarm te blijven vasthouden



**Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtse mouw vast onder de elleboog
- rechterarm neemt uke's rechtse rever

**Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor
- rechterarm trekt mee naar voor en rechtse elleboog komt onder uke's rechteroksel
- uke staat nu op de hielen

**Worp :**

- rechtvoet stapt voor uke's rechtervoet
- stap met de linkervoet naar de linkervoet van uke
- tori's voeten staan iets tussen uke's voeten en wijzen licht naar buiten
- tori's knieën zijn lichtjes naar buiten gedraaid en geplooid
- diep zakken en uke op de rug trekken
- naar voor hellen, hoofd naar het plafond draaien
- romp draait mee en uke glijdt van tori's rug
- houdt uke op door rechterarm te blijven vasthouden



**Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtermouw vast onder de elleboog
- rechterarm neemt uke's linkse rever

**Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor op het moment dat uke voorwaarts stapt

**Worp :**

- tori en uke staan tegenover elkaar en tori vertrekt met de rechervoet voorwaarts, uke id.
- tori stapt achteruit en trekt uke mee
- de volgende stap stapt tori ipv achterwaarts iets verder opzij en trekt uke voorwaarts
- tori's linkervoet veegt met de binnenkant tegen uke's rechterhiel, net voor deze de mat raakt
- terwijl hij voorwaarts blijft trekken aan uke's linkermouw
- tori blijft vegen en trekken tot uke op de mat ligt

## HARAI GOSHI



### **Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtermouw vast onder de elleboog
- rechterarm neemt uke's linkse rever

### **Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor
- rechterarm trekt mee naar voor
- uke staat nu op de hielen

### **Worp :**

- rechtvoet stapt voor uke's rechervoet
- stap met de linkervoet naar de linkervoet van uke
- tori's voeten staan iets tussen uke's voeten en wijzen licht naar buiten
- tori's knieën zijn lichtjes naar buiten gedraaid en geplooid
- diep zakken en uke op de rug trekken
- tori's rechterbeen zwaait van voorwaarts
- dan achterwaarts tegen uke's rechterbeen ter hoogte van het scheenbeen
- tori begeleidt uke's been tot deze op de mat ligt
- naar voor hellen, hoofd naar het plafond draaien
- romp draait mee en uke glijdt van tori's rug
- houdt uke op door rechterarm te blijven vasthouden



**Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtermouw vast onder de elleboog
- rechterarm neemt uke's linkse rever

**Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor
- rechterarm trekt mee naar voor
- uke staat nu op de tenen

**Worp :**

- tori's linkerbeen komt naar boven en blokkeert met de binnenkant van de voetzool uke's rechterbeen tegen de knie
- tori trekt met de linkerarm uke voorwaarts tot deze valt, en houdt uke op



**Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtermouw vast onder de elleboog
- rechterarm neemt uke's linkse rever

**Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor
- rechterarm trekt mee naar voor
- uke staat nu op de hielen

**Worp :**

- tori's linkerbeen komt naar boven en blokkeert met de binnenkant van de voetzool uke's rechterbeen tegen de wrijf van uke's voet
- tori trekt met de linkerarm uke voorwaarts tot deze valt, en houdt uke op

YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME





# TATE SHIHO GATAME





**KUZURE KAMI SHIHO GATAME**

