

Gele band - 5^e Kyu

Algemene vaardigheden

		red	vold	goed
Valtechnieken - Ukemi-waza				
Voorwaartse rol, parate houding	(Mae-mawari-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Achterwaartse val, parate houding	(Ushiro-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Achterwaartse rol, parate houding	(Ushiro-mawari-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond	(Yoko-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Kamae,shintai, tai-sabaki				
Houding – Kamae				
T –stand	(Hanmi-shizentai)	☺	☺☺	☺☺☺
parate houding	(Hanmi-kamae)	☺	☺☺	☺☺☺
voorwaartse verdedigingshouding	(Zenkutsu-dachi)	☺	☺☺	☺☺☺
achterwaartse verdedigingshouding	(Kokutsu-dachi)	☺	☺☺	☺☺☺
Verplaatsen in stand – shintai, tai-sabaki				
Schuifpas, uitvalspas	(Tsugi-ashi)	☺	☺☺	☺☺☺
Overstappen	(Ayumi-ashi)	☺	☺☺	☺☺☺
Pasdraaien	(Ashi-sabaki)	☺	☺☺	☺☺☺
Dubbelpas draaien	(Tenkan-ashi)	☺	☺☺	☺☺☺
Verplaatsen op de grond – ebi				
Ebi, achterwaarts		☺	☺☺	☺☺☺
Randori vormen op de grond, met toepassing van:				
Jiu-jitsu houdgrepen in rug en buikligging		☺	☺☺	☺☺☺

B. Techniek

B.2 Basistechnieken

B.2.1. Bevrijdingstechnieken - Hodoki-Waza

1. Met gebruik van rotatiebewegingen		☺	☺☺	☺☺☺
2. Met gebruik van hefboombewegingen		☺	☺☺	☺☺☺
3. Met gebruik van slag- stoot en schopstechnieken	(Atemi-waza)	☺	☺☺	☺☺☺
4. Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten	(Tsubo's)	☺	☺☺	☺☺☺

B2.1 Weringen – Uke-waza

1. Weringen met de onderarm, hand

1.1 Wering naar boven	(Age-uke)	☺	☺☺	☺☺☺
1.2 Lage wering	(Gedan-barai)	☺	☺☺	☺☺☺
1.3 Wering van buiten naar binnen	(Soto-uke)	☺	☺☺	☺☺☺
1.4 Wering van binnen naar buiten	(Uchi-uke)	☺	☺☺	☺☺☺
1.5 Wigvormige onderarmwering hoog	(Kakiwake-uke-jodan)	☺	☺☺	☺☺☺
1.6 Wigvormige onderarmwering laag	(Kakiwake-uke-gedan)	☺	☺☺	☺☺☺
1.7 Gekruiste onderarmwering hoog	(Juji-uke-jodan)	☺	☺☺	☺☺☺
1.8 Gekruiste onderarmwering laag	(Juji-uke-gedan)	☺	☺☺	☺☺☺

B.2.3. Slag-, stoot- en schopstechnieken naar vitale delen - Atemi-waza

1. Slagstechnieken (Uchi-waza)

1.1 Slag met de omgekeerde vuist	(Uraken-uchi)	☺	☺☺	☺☺☺
1.2 Elleboogslag	(Empi-uchi)	☺	☺☺	☺☺☺

2. Stoottechnieken (Tsuki-waza)

2.1 Rechte stoot	(Oi-tsuki, Gyaku-tsuki)	☺	☺☺	☺☺☺
2.2 Opstoot	(Tsuki-age)	☺	☺☺	☺☺☺
2.3 Handpalmstoot	(Teisho-tsuki)	☺	☺☺	☺☺☺

3. Schoptechnieken (Geri-waza)

3.1 Kniestoot	(Hiza-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.2 Opwaartse schop	(Kin-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.3 Voorwaartse schop	(Mae-geri)	☺	☺☺	☺☺☺

B.2.4 Klemtechnieken – Kansetsu-waza

2. Gestrekte armklemmen (Ude-hishigi-waza)

2.1 Met de hand	(Ude-osae)	☺	☺☺	☺☺☺
-----------------	------------	---	----	-----

4. Polsklemmen (Kote-kansetsu-waza)

4.1 Buitenwaartse polsklem	(Kote-gaeshi)	☺	☺☺	☺☺☺
4.2 Binnenwaartse polsklem	(Kote-mawashi)	☺	☺☺	☺☺☺

B2.5. Werptechnieken - Nage waza

1. Beenworpen (Ashi-Waza)

1.1 Grote maai van buiten	(O-soto-gari)	☺	☺☺	☺☺☺
---------------------------	---------------	---	----	-----

2. Heupworpen (Koshi-Waza)

2.1 Grote heupworp	(O-goshi)	☺	☺☺	☺☺☺
--------------------	-----------	---	----	-----

B3. Combinaties

B3.1 directe combinaties

1. Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging		☺	☺☺	☺☺☺
---	--	---	----	-----

C. Toepassingen

C1.1 Pakkingen

1. Hand en armaanvallen

1.1 Hand en armaanvallen staande, van voren		☺	☺☺	☺☺☺
---	--	---	----	-----

2. Wurgingen

2.1 Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren		☺	☺☺	☺☺☺
---	--	---	----	-----

3. Kledingaanvallen

3.1 Kledingaanvallen, rondom.		☺	☺☺	☺☺☺
-------------------------------	--	---	----	-----

C1.3. Slagen, stoten en schoppen.

1. Slagen

1.1 Van boven, van buiten, van binnen		☺	☺☺	☺☺☺
---------------------------------------	--	---	----	-----

2. Stoten

2.1 Rechte stoot		☺	☺☺	☺☺☺
------------------	--	---	----	-----

3. Schoppen

3.1 Voorwaartse schop		☺	☺☺	☺☺☺
3.2 Cirkelschop		☺	☺☺	☺☺☺

C2. Vrije aanval

1. Eén aanvaller, ongewapend		☺	☺☺	☺☺☺
------------------------------	--	---	----	-----