


























































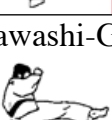









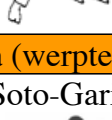





# 柔術


*Kyu Examenrichtlijnen*



















Ukemi Waza (valbreken)		
Mae-Mawari-Ukemi 	Ushiro-Ukemi 	Yoko-Ukemi 
Ebi (verplaatsen op de grond)		
Achterwaarts 		
Hodoki-Waza (bevrijdingen)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatiebewegingen</li> <li>• Hefboombewegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemi-Waza</li> <li>• Tsubo's</li> </ul>	
Uke-Waza (weringen)		
Age-Uke 	Uchi-Uke 	Juji-Uke-Jodan 
Gedan-Barai 	Morote-Uke-Jodan 	Juji-Uke-Gedan 
Soto-Uke 	Morote-Uke-Gedan 	
Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)		
Oi-Tsuki 	Gyaku-Tsuki 	Uraken-Uchi 
Teisho-Tsuki 	Tsuki-Age 	Empi-Uchi 
Mae-Geri 	Kin-Geri 	Hiza-Geri 
Kansetsu-Waza (klemtechnieken)		
Kote-Gaeshi (1) 	Kote-Mawashi (1) 	Ude-Osae (1) 































Nage-Waza (werptechnieken)		
<p>O-Soto-Gari (1)</p> 	<p>O-Goshi (1)</p> 	
Combinaties (directe)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>		
Randori (vrije aanval, vrije verdediging)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 aanvaller ongewapend</li> </ul>		

Ukemi Waza (valbreken)		
<p>Mae-Mawari-Ukemi</p> 	<p>Ushiro-Ukemi</p> 	<p>Yoko-Ukemi</p> 
<p>Ushiro-Mawari-Ukemi</p> 	<p>Ushiro-Ukemi over bok</p> 	<p>Mae-Ukemi</p> 
Ebi (verplaatsen op de grond)		
<p>Achterwaarts</p> 	<p>Rugwaarts</p> 	<p>Voorwaarts</p> 
<p>Opstaan vanuit parate houding op de grond</p> 		
Hodoki-Waza (bevrijdingen)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatiebewegingen</li> <li>• Hefboombewegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemi-Waza</li> <li>• Tsubo's</li> </ul>	
Uke-Waza (weringen)		
<p>Age-Uke</p> 	<p>Uchi-Uke</p> 	<p>Juji-Uke-Jodan</p> 
<p>Gedan-Barai</p> 	<p>Morote-Uke-Jodan</p> 	<p>Juji-Uke-Gedan</p> 
<p>Soto-Uke</p> 	<p>Morote-Uke-Gedan</p> 	<p>Te-Nagashi-Uke</p> 

Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)		
Oi-Tsuki 	Gyaku-Tsuki 	Uraken-Uchi 
Teisho-Tsuki 	Tsuki-Age 	Empi-Uchi 
Shuto-Uchi 	Nukite-Tsuki 	Mae-Geri 
Kin-Geri 	Hiza-Geri 	Yoko-Geri 
Mawashi-Geri 		
Kansetsu-Waza (klemtechnieken)		
Kote-Gaeshi (2) 	Kote-Mawashi (2) 	Kote-Hineri (1) 
Ude-Osae (1) 	Kanuki-Gatame (1) 	Kubi-Gatame (1) 
Waki-Gatame (1) 	Ude-Garami neerwaarts (1) 	Ude-Garami opwaarts (1) 
Nage-Waza (werptechnieken)		
O-Soto-Gari (2) 	O-Uchi-Gari (1) 	O-Goshi (2) 
Kubi-Nage (1) 	Seoi-Nage (1) 	Kata-Ashi-Dori (1) 




























<b>Jime-Waza (omstrengelingen)</b>		
Hadaka-Jime (1) 		
<b>Combinaties (directe)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>		
<b>Combinaties (indirecte)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzet op worp (1)</li> <li>• Verzet op klem (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontsnapping uit worp (1)</li> <li>• Ontsnapping uit klem (1)</li> </ul>	
<b>Randori (vrije aanval, vrije verdediging)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller ongewapend circa 2 minuten</li> </ul>		
























Kata		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eerste serie</li> </ul>		
Ukemi Waza (valbreken)		
<p>Mae-Mawari-Ukemi</p> 	<p>Ushiro-Ukemi</p> 	<p>Yoko-Ukemi</p> 
<p>Ushiro-Mawari-Ukemi</p> 	<p>Ushiro-Ukemi over bok</p> 	<p>Mae-Ukemi</p> 
<p>Mae-Mawari-Ukemi over bok</p> 		
Hodoki-Waza (bevrijdingen)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotatiebewegingen</li> <li>Hefboombewegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atemi-Waza</li> <li>Tsubo's</li> </ul>	
Uke-Waza (weringen)		
<p>Age-Uke</p> 	<p>Uchi-Uke</p> 	<p>Juji-Uke-Jodan</p> 
<p>Gedan-Barai</p> 	<p>Morote-Uke-Jodan</p> 	<p>Juji-Uke-Gedan</p> 
<p>Soto-Uke</p> 	<p>Morote-Uke-Gedan</p> 	<p>Te-Nagashi-Uke</p> 
<p>Teisho-Uke</p> 	<p>Nami-Uke</p> 	

Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)		
<p>Oi-Tsuki</p> 	<p>Gyaku-Tsuki</p> 	<p>Uraken-Uchi</p> 
<p>Teisho-Tsuki</p> 	<p>Tsuki-Age</p> 	<p>Empi-Uchi</p> 
<p>Mae-Geri</p> 	<p>Kin-Geri</p> 	<p>Hiza-Geri</p> 
<p>Shuto-Uchi</p> 	<p>Nukite-Tsuki</p> 	<p>Yoko-Geri</p> 
<p>Mawashi-Geri</p> 	<p>Kagi-Tsuki</p> 	<p>Ushiro-Geri</p> 
Kansetsu-Waza (klemtechnieken)		
<p>Kote-Gaeshi (2)</p> 	<p>Kote-Mawashi (2)</p> 	<p>Kote-Hineri (2)</p> 
<p>Kuzure-Kote-Gaeshi (1)</p> 	<p>Kanuki-Gatame (1)</p> 	<p>Ude-Osae (1)</p> 
<p>Kubi-Gatame (1)</p> 	<p>Waki-Gatame (1)</p> 	<p>Juji-Gatame (1)</p> 
<p>Hiza-Gatame (1)</p> 	<p>Ude-Garami neerwaarts (2)</p> 	<p>Ude-Garami opwaarts (2)</p> 
<p>Atamo-Ago (1)</p> 	<p>Kubi-Hishigi (1)</p> 	<p>Ashi-Hishigi (1)</p> 































Kansetsu-Waza (opbrenggrepen)		
Juji-Garami (1) 	Kanuki-Gatame (1) 	
Nage-Waza (werptechnieken)		
O-Soto-Gari (3) 	O-Uchi-Gari (2) 	Ko-Uchi-Gari (1) 
Ko-Soto-Gake (1) 	O-Goshi (2) 	Kubi-Nage (2) 
Seoi-Nage (2) 	Kata-Ashi-Dori (2) 	Kiri-Otoshi (1) 
Shiho-Nage (1) 	Sumi-Gaeshi (1) 	Soto-Maki-Komi (1) 
Yoko-Guruma (1) 	Kani-Basami (1) 	Kani-Ashi-Hishigi (1) 
Jime-Waza (omstrengelingen)		
Hadaka-Jime (2) 		
Combinaties (directe)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)</li> </ul>	
Combinaties (indirecte)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verzet op worp (1)</li> <li>Verzet op klem (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ontsnapping uit worp (1)</li> <li>Ontsnapping uit klem (1)</li> </ul>	
Randori (vrije aanval, vrije verdediging)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 aanvaller ongewapend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 aanvaller gewapend</li> </ul>	





















Kata		
• Eerste serie	• Tweede serie	
Hodoki-Waza (bevrijdingen)		
• Rotatiebewegingen	• Atemi-Waza	
• Hefboombewegingen	• Tsubo's	
Uke-Waza (weringen)		
Age-Uke 	Uchi-Uke 	Juji-Uke-Jodan 
Gedan-Barai 	Morote-Uke-Jodan 	Juji-Uke-Gedan 
Soto-Uke 	Morote-Uke-Gedan 	Te-Nagashi-Uke 
Teisho-Uke 	Nami-Uke 	Ashi-Uke 
Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)		
Oi-Tsuki 	Gyaku-Tsuki 	Uraken-Uchi 
Teisho-Tsuki 	Tsuki-Age 	Empi-Uchi 
Shuto-Uchi 	Nukite-Tsuki 	Kagi-Tsuki 
Mae-Geri 	Kin-Geri 	Hiza-Geri 
Yoko-Geri 	Mawashi-Geri 	Ushiro-Geri 

Kansetsu-Waza (klemtechnieken)		
<p>Kote-Gaeshi (3)</p> 	<p>Kote-Mawashi (2)</p> 	<p>Kote-Hineri (2)</p> 
<p>Kuzure-Kote-Gaeshi (2)</p> 	<p>Ude-Osae (2)</p> 	<p>Kanuki-Gatame (2)</p> 
<p>Kubi-Gatame (1)</p> 	<p>Waki-Gatame (1)</p> 	<p>Juji-Gatame (1)</p> 
<p>Hiza-Gatame (1)</p> 	<p>Mune-Gatame (1)</p> 	<p>Hara-Gatame (1)</p> 
<p>Ude-Garami neerwaarts (2)</p> 	<p>Ude-Garami opwaarts (2)</p> 	<p>Atamo-Ago (2)</p> 
<p>Kubi-Hishigi (2)</p> 	<p>Ashi-Hishigi (2)</p> 	<p>Hiza-Garami (1)</p> 
<p>Ashi-Kujuki (1)</p> 		
Kansetsu-Waza (opbrenggrepen)		
<p>Juji-Garami (2)</p> 	<p>Kanuki-Gatame (2)</p> 	<p>Kubi-Gatame (1)</p> 
<p>Kata-Gatame (1)</p> 		








Nage-Waza (werptechnieken)		
<p>O-Soto-Gari (5)</p>	<p>O-Uchi-Gari (2)</p>	<p>Ko-Uchi-Gari (2)</p>
<p>Ko-Soto-Gake (1)</p>	<p>De-Ashi-Barai (1)</p>	<p>O-Goshi (3)</p>
<p>Kubi-Nage (2)</p>	<p>Seoi-Nage (3)</p>	<p>Kata-Ashi-Dori (2)</p>
<p>Shiho-Nage (2)</p>	<p>Kiri-Otoshi (1)</p>	<p>Ryo-Ashi-Dori (1)</p>
<p>Uchiro-Ryo-Ashi-Dori (1)</p>	<p>Soto-Maki-Komi (2)</p>	<p>Sumi-Gaeshi (1)</p>
<p>Tomoe-Nage (1)</p>	<p>Tani-Otoshi (1)</p>	<p>Yoko-Guruma (1)</p>
<p>Kani-Ashi-Hishigi (1)</p>	<p>Kani-Basami (1)</p>	<p>Tobi-Kani-Basami (1)</p>
Jime-Waza (omstrengelingen)		
<p>Hadaka-Jime (2)</p>	<p>Kata-Ha-Jime (1)</p>	
Combinaties (directe)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)</li> </ul>	
Combinaties (indirecte)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzet op worp (2)</li> <li>• Verzet op klem (2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontsnapping uit worp (2)</li> <li>• Ontsnapping uit klem (2)</li> </ul>	
Randori (vrije aanval, vrije verdediging)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller ongewapend</li> <li>• 1 aanvaller gewapend</li> <li>• 2 aanvallers ongewapend</li> </ul>		

Kata		
Eerste serie	Tweede serie	Derde serie
<b>Hodoki-Waza (bevrijdingen)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotatiebewegingen</li> <li>Hefboombewegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atemi-Waza</li> <li>Tsubo's</li> </ul>	
<b>Uke-Waza (weringen)</b>		
Age-Uke 	Uchi-Uke 	Juji-Uke-Jodan 
Gedan-Barai 	Morote-Uke-Jodan 	Juji-Uke-Gedan 
Soto-Uke 	Morote-Uke-Gedan 	Te-Nagashi-Uke 
Teisho-Uke 	Nami-Uke 	Ashi-Uke 
<b>Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)</b>		
Oi-Tsuki 	Gyaku-Tsuki 	Uraken-Uchi 
Teisho-Tsuki 	Tsuki-Age 	Empi-Uchi 
Shuto-Uchi 	Nukite-Tsuki 	Kagi-Tsuki 
Mae-Geri 	Kin-Geri 	Hiza-Geri 
Yoko-Geri 	Mawashi-Geri 	Ushiro-Geri 
Ushiro-Mawashi-Geri 		



























## Kansetsu-Waza (klemtechnieken)





<p>Kote-Gaeshi (3)</p> 	<p>Kote-Mawashi (2)</p> 	<p>Kote-Hineri (2)</p> 
<p>Kuzure-Kote-Gaeshi (2)</p> 	<p>Ude-Osae (2)</p> 	<p>Kanuki-Gatame (2)</p> 
<p>Kubi-Gatame (1)</p> 	<p>Waki-Gatame (1)</p> 	<p>Juji-Gatame (1)</p> 
<p>Hiza-Gatame (1)</p> 	<p>Mune-Gatame (1)</p> 	<p>Hara-Gatame (1)</p> 
<p>Ude-Garami neerwaarts (2)</p> 	<p>Ude-Garami opwaarts (2)</p> 	<p>Atamo-Ago (2)</p> 
<p>Kubi-Hishigi (2)</p> 	<p>Ashi-Hishigi (2)</p> 	<p>Hiza-Garami (1)</p> 
<p>Ashi-Kujuki (1)</p> 	<p>Yubi-Kansetsu (3)</p> 	

## Kansetsu-Waza (opbrenggrepen)

<p>Juji-Garami (3)</p> 	<p>Kanuki-Gatame (3)</p> 	<p>Kubi-Gatame (1)</p> 
<p>Kata-Gatame (1)</p> 	<p>Ura-Kubi-Gatame (1)</p> 	<p>Yubi-Hineri (1)</p> 
<p>Kuzure-Kote-Gaeshi (1)</p> 		

## Nage-Waza (werpstechnieken)

O-Soto-Gari (5) 	O-Uchi-Gari (2) 	Ko-Uchi-Gari (2) 
Ko-Soto-Gake (1) 	De-Ashi-Barai (2) 	Hiza-Guruma (1) 
O-Goshi (3) 	Kubi-Nage (2) 	Harai-Goshi (2) 
Seoi-Nage (4) 	Seoi-Otoshi (1) 	Shiho-Nage (3) 
Kata-Ashi-Dori (2) 	Kiri-Otoshi (1) 	Ryo-Ashi-Dori (1) 
Uchiro-Ryo-Ashi-Dori (1) 	Tai-Otoshi (1) 	Sumi-Gaeshi (1) 
Tomoe-Nage (2) 	Soto-Maki-Komi (2) 	Yoko-Guruma (1) 
Tani-Otoshi (1) 	Kani-Basami (1) 	Tobi-Kani-Basami (1) 
Kani-Ashi-Hishigi (1) 	Hiza-Basami (1) 	

<b>Jime-Waza (omstrengelingen)</b>		
<p>Hadaka-Jime (3)</p> 	<p>Kata-Ha-Jime (1)</p> 	<p>Okuri-Eri-Jime (1)</p> 
<p>Do-Jime (1)</p> 		
<b>Combinaties (directe)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)</li> </ul>	
<b>Combinaties (indirecte)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzet op worp (3)</li> <li>• Verzet op klem (3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontsnapping uit worp (2)</li> <li>• Ontsnapping uit klem (2)</li> </ul>	
<b>Randori (vrije aanval, vrije verdediging)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller ongewapend</li> <li>• 1 aanvaller gewapend</li> <li>• 2 aanvallers ongewapend</li> <li>• 2 aanvallers gewapend</li> </ul>		