

Groene band - 3^e Kyu

Algemene vaardigheden

Valtechnieken - Ukemi-waza

		red	vold	goed
Voorwaartse rol, parate houding	(Mae-mawari-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Voorwaartse rol over een obstakel, parate houding	(Mae-mawari-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Achterwaartse val, parate houding	(Ushiro-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Achterwaartse val over obstakel, parate houding	(Ushiro-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Achterwaartse rol, parate houding	(Ushiro-mawari-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond	(Yoko-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond	(Yoko-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺
Gestreekte voorwaartse val, parate houding	(Mae-ukemi)	☺	☺☺	☺☺☺

Kamae,shintai, tai-sabaki

Houding – Kamae

T –stand	(Hanmi-shizentai)	☺	☺☺	☺☺☺
parate houding	(Hanmi-kamae)	☺	☺☺	☺☺☺
voorwaartse verdedigingshouding	(Zenkutsu-dachi)	☺	☺☺	☺☺☺
achterwaartse verdedigingshouding	(Kokutsu-dachi)	☺	☺☺	☺☺☺
Zijwaartse verdedigingshouding	(Kiba-dachi, shiko-dachi)	☺	☺☺	☺☺☺
Parate houding vanaf de grond		☺	☺☺	☺☺☺

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		☺	☺☺	☺☺☺
Ebi, rugwaarts		☺	☺☺	☺☺☺
Ebi, voorwaarts		☺	☺☺	☺☺☺
Opstaan vanuit parate houding op de grond		☺	☺☺	☺☺☺

Randori vormen op de grond, met toepassing van:

Jiu-jitsu houdgrepen in rug en buikligging		☺	☺☺	☺☺☺
Armklemmen		☺	☺☺	☺☺☺

Randori vormen staande, met toepassing van:

de aangeleerde werp- en klemtechnieken		☺	☺☺	☺☺☺
--	--	---	----	-----

Sparring, met toepassing van:

de aangeleerde werpingen en Atemi-waza		☺	☺☺	☺☺☺
--	--	---	----	-----

A. Kata

A. 1 Ebo-No-Kata

1. Pakkingen

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 schoptechnieken	(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)	☺	☺☺	☺☺☺
1.9 Handpalmwering	(Te-nagashi-uke)	☺	☺☺	☺☺☺
1.10 Slotende wering met de handpalm	(Teisho-uke)	☺	☺☺	☺☺☺

2. Weringen met het been

2.1 Blok met onderbeen	(Nami-uke)	☺	☺☺	☺☺☺
------------------------	------------	---	----	-----

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

1. Slagtechnieken (Uchi-waza)

1.1 Slag met de omgekeerde vuist	(Uraken-uchi)	☺	☺☺	☺☺☺
1.2 Elleboogslag	(Empi-uchi)	☺	☺☺	☺☺☺
1.3 Handkantslag, pinkzijde	(Shuto-uchi)	☺	☺☺	☺☺☺

2. Stoottechnieken (Tsuki-waza)

2.1 Rechte stoot	(Oi-tsuki, Gyaku-tsuki)	☺	☺☺	☺☺☺
2.2 Opstoot	(Tsuki-age)	☺	☺☺	☺☺☺
2.3 Handpalmstoot	(Teisho-tsuki)	☺	☺☺	☺☺☺
2.4 Stoot met de vingers	(Nukite-tsuki)	☺	☺☺	☺☺☺
2.5 Hoekstoot	(Kagi-tsuki)	☺	☺☺	☺☺☺

3. Schoptechnieken (Geri-waza)

3.1 Kniestoot	(Hiza-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.2 Opwaartse schop	(Kin-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.3 Voorwaartse schop	(Mae-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.4 Zijwaartse schop	(Yoko-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.5 Voorwaartse cirkelschop	(Mawashi-geri)	☺	☺☺	☺☺☺
3.6 Achterwaartse schop	(Ushiro-geri)	☺	☺☺	☺☺☺

B.2.4 Klemtechnieken – Kansetsu-waza

1. Vingerklemmen (Yubi-kansetsu-waza)

	☺	☺☺	☺☺☺
--	---	----	-----

2. Gestrekte armklemmen (Ude-hishigi-waza)

2.1 Met de hand	(Ude-osae)	☺	☺☺	☺☺☺
2.2 Met de onderarm	(Kanuki-gatame)	☺	☺☺	☺☺☺
2.3 Via de nek of schouder	(Kubi-gatame)	☺	☺☺	☺☺☺
2.4 Via de oksel	(Waki-gatame)	☺	☺☺	☺☺☺
2.5 Via de lies	(Juji-gatame)	☺	☺☺	☺☺☺
2.6 Via de knie	(Hiza-gatame)	☺	☺☺	☺☺☺

3. Gebogen armklemmen (Ude-garami-waza)

3.1 Neerwaarts, mesklem, schoudertorsie	(Ude-garami)	☺	☺☺	☺☺☺
3.2 Opwaarts, schouderklem op de rug	(Ude-garami)	☺	☺☺	☺☺☺

4. Polsklemmen (Kote-kansetsu-waza)

4.1 Buitenwaartse polsklem	(Kote-gaeshi)	☺	☺☺	☺☺☺
4.2 Binnenwaartse polsklem	(Kote-mawashi)	☺	☺☺	☺☺☺
4.3 Opstuwende polsklem	(Kote-hineri)	☺	☺☺	☺☺☺
4.4 Polsbuigklem	(Kuzure-kote-gaeshi)	☺	☺☺	☺☺☺

5. Nekkleppen (Kubi-kansetsu-waza)

5.1 Haarkindraai	(Atama-ago)	☺	☺☺	☺☺☺
5.2 Nekklep – kaakbeendruk met de onderarm,	(Kubi-hishigi)	☺	☺☺	☺☺☺

6. Beenkleppen (Ashi-kansetsu-waza)

6.1 Gestrekte beenklep	(Ashi-hishigi)	☺	☺☺	☺☺☺
------------------------	----------------	---	----	-----

Opbrenggrepen (in uitbreiding op het aantal hiervoor genoemde toepassingen)

1 Gebogen armklep op de rug	(Juji—garami)	☺	☺☺	☺☺☺
2 Armklep via de onderarm	(Kanuki-gatame)	☺	☺☺	☺☺☺

B2.5. Werpstechnieken - Nage waza

1. Beenwerpen (Ashi-Waza)

1.1 Grote maai van buiten	(O-soto-gari)	☺	☺☺	☺☺☺
1.2 Grote binnenwaartse maai	(O-uchi-gari)	☺	☺☺	☺☺☺
1.3 Kleine binnenwaartse maai	(Ko-uchi-gari)	☺	☺☺	☺☺☺
1.4 Buitenwaartse beenhaak	(Ko-soto-gake)	☺	☺☺	☺☺☺

2. Heupwerpen (Koshi-Waza)

2.1 Grote heupworp	(O-goshi)	☺	☺☺	☺☺☺
2.2 Nek heupworp	(Kubi-nage)	☺	☺☺	☺☺☺

3. Schouderwerpen (Kata-Waza)

3.1 Schouderworp	(Seoi-nage)	☺	☺☺	☺☺☺
3.2 Gekniëld schouderworp	(Seoi-otoshi)	☺	☺☺	☺☺☺

4. Armwerpen (Te-Waza)

4.1 Kniedruk-Enkelruk	(Kata-ashi-dori)	☺	☺☺	☺☺☺
4.2 Achterwaartse armworp	(Kiri-otoshi)	☺	☺☺	☺☺☺
4.3 Zwaardworp	(Shiho-nage)	☺	☺☺	☺☺☺

5. Offerwerpen (Sutemi-Waza)

5.1 Hoekworp	(Sumi-gaeshi)	☺	☺☺	☺☺☺
5.2 Inschroevende offerworp	(Soto-maki-komi)	☺	☺☺	☺☺☺
5.3 Zijwaartse wielworp	(Yoko-guruma)	☺	☺☺	☺☺☺

6. Schaartechnieken vanaf de grond (Basami-waza)

6.1 Grondschaar	(Kani-Basami)	☺	☺☺	☺☺☺
6.2 Knietrap enkelruk	(Kani-ashi-hishigi)	☺	☺☺	☺☺☺

B.2.6 Verwurgingen -Jime-waza

1. Naakte verwurgingen (Hadaka-jime-waza)

1.1 Verwurging achteren	(Hadaka-jime)	☺	☺☺	☺☺☺
-------------------------	---------------	---	----	-----

B3. Combinaties

B.3.1 directe combinaties

1. Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging	☺	☺☺	☺☺☺
2. Transporteren d.m.v. controletechnieken, opbrenggrepen,	☺	☺☺	☺☺☺

B.3.2 Indirecte combinaties

1. Reageren op verzet

1.1 Op worp	☺	☺☺	☺☺☺
1.2 Op klem	☺	☺☺	☺☺☺

2. Reageren op ontsnapping

1.1 Uit worp	☺	☺☺	☺☺☺
1.2 Uit klem	☺	☺☺	☺☺☺

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	☺	☺☺	☺☺☺
---	---	----	-----

2.2 Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen	☺	☺☺	☺☺☺
2.3 Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)	☺	☺☺	☺☺☺
3. Kledingaanvallen			
3.1 Kledingaanvallen, rondom.	☺	☺☺	☺☺☺
C1.2 Omvattingen			
1. Hoofdaanvallen			
1.1 Van voren, van achteren en van opzij	☺	☺☺	☺☺☺
2. Middelaanvallen			
2.1 Middelaanvallen staande, rondom	☺	☺☺	☺☺☺
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	☺	☺☺	☺☺☺
2.2 Opstoot en hoek	☺	☺☺	☺☺☺
3. Schoppen			
3.1 Voorwaartse schop	☺	☺☺	☺☺☺
3.2 Cirkelschop	☺	☺☺	☺☺☺
3.3 Zijwaartse schop			
C1.4. Wapens			
1. Stokaanvallen			
1.1 Korte stok (kaibo), van boven, van buiten, van binnen	☺	☺☺	☺☺☺
2. Meseaanvallen			
2.1 Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen, rechte messteken	☺	☺☺	☺☺☺
C2. Vrije aanval			
1. Eén aanvaller, ongewapend	☺	☺☺	☺☺☺
2. Eén aanvaller, gewapend met korte stok of mes	☺	☺☺	☺☺☺