|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam kandidaat:** |  | **Datum:** |  |
| **Alle opdrachten dienen te worden gedemonstreerd als verdediging op een aanval van Uke. Er wordt altijd staand begonnen en Uke wordt indien nodig naar de grond gebracht door Tori.** | | | |

**Deel A**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 1. Kata** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer het Ebo No Kata |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 2. Atemi Waza / Uke Waza *(toets 1 van de 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield |  |
| Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza  tegen verschillende aanvallen. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 3. Meervoudigheid *(toets 2 van de 6)***  ***Demonstreer op aanvallen uit de vier aanvalsgroepen*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Nage Waza: Demonstreer een voorwaartse worp meervoudig |  |
| Nage Waza: Demonstreer een achterwaartse worp meervoudig |  |
| Ashi Nage Waza: Demonstreer een beenworp meervoudig |  |
| Ude Hishigi Waza: Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig |  |
| Ude Garami Waza: Demonstreer een gebogen armklem meervoudig |  |
| Jime Waza: Demonstreer een verwurging meervoudig |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 4. Bewegingsvormen staande *(toets 2 van de 7)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer Tani Otoshi |  |
| Demonstreer Ryo Ashi Dori |  |
| Demonstreer Ushiro Ryo Ashi Dori |  |
| Demonstreer Shiho Nage |  |
| Demonstreer Harai Goshi |  |
| Demonstreer Kami Basami |  |
| Demonstreer Kani Ashi Basami |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 5. Bewegingsvormen op de grond** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities |  |
| **Nieuw aan te leren technieken *(toets 2 van de 3)*** |  |
| Demonstreer Kakato Gaeshi |  |
| Demonstreer Tate Ashi Kannuki Gatame |  |
| Demonstreer Ashi Ude Garami |  |

**Deel B**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 6. Aanvalscombinaties** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer één (1) aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag-, stoot-of trapcombinatie, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met uitschakeltechniek |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 7. Indirecte combinaties *(toets 1 van de 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Nage waza: Demonstreer een indirecte combinatie op drie worpen |  |
| Kansetsu-waza: Demonstreer een indirecte combinatie op twee klemmen |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 8. Overnames *(toets 1 van de 3)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Nage Waza: Demonstreer een overname op een worp |  |
| Kansetsu Waza: Demonstreer een overname op een klem |  |
| Jime Waza: Demonstreer een overname op een verwurging |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 9. Bijzondere opdracht *(toets 1 van de 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Transporteer iemand vanuit zittende positie |  |
| Transporteer iemand vanuit staande positie |  |
| **Thema 9. Bevrijdingen** |  |
| Demonstreer bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen *(toets 1 van de 3)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Verdedig tegen vier pakkingen met vooraanval. |  |
| Verdedig tegen vier omvattingen met vooraanval. |  |
| Verdedig tegen drie stoten en trappen met vooraanval. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 11. Verdedigen tegen gewapende aanvallen *(toets 1 van de 2)***  ***De aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Verdedigen tegen 3 aanvallen met een mes. |  |
| Verdedigen tegen 3 aanvallen met een stok |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 12. Vrije aanval / Randori** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Vrije aanval met 2 tegenstanders. Aanval wordt bepaald door de jury. |  |