|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 1. Kata** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer de eerste twee series van 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 3)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Koshi Nage Waza: Demonstreer een heupworp meervoudig  (op drie verschillende aanvallen, te kiezen uit de vier aanvalsgroepen) |  |
| Ashi Nage Waza: Demonstreer een beenworp meervoudig  (op drie verschillende aanvallen, te kiezen uit de vier aanvalsgroepen) |  |
| Kansetsu Waza: Demonstreer een klem meervoudig  (op drie verschillende aanvallen, te kiezen uit de vier aanvalsgroepen) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 4. Bewegingsvormen staande *(toets 2 van de 6)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer O Uchi Gari |  |
| Demonstreer De Ashi Barai |  |
| Demonstreer Ko Uchi Gari |  |
| Demonstreer Ko Soto Gake |  |
| Demonstreer Seoi Nage |  |
| Demonstreer Kote Hineri |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 5. Bewegingsvormen op de grond *(toets 1 van de 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer twee positiewissels |  |
| Demonstreer een ontsnapping uit een houdgreep |  |
| **Thema 5. Nieuw aan te leren technieken *(toets 3 van de 7)*** |  |
| Demonstreer Hiza Gatame |  |
| Demonstreer Kuzure Ude Hishigi Juji Gatame |  |
| Demonstreer Tate Juji Gatame |  |
| Demonstreer Yoko Ude Hishigi Juji Gatame |  |
| Demonstreer Ashi Ude Garami |  |
| Demonstreer Ashi Kannuki Gatame |  |
| Demonstreer Ashi Hishigi Gatame |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 7. Indirecte combinaties** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Nage Waza: Demonstreer een indirecte combinatie op een worp |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 8. Overnames** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Nage Waza: Demonstreer een overname op een worp |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 9. Bijzondere opdracht** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Transporteer iemand m.b.v. Kannuki Gatame |  |
| Transporteer iemand m.b.v. Te Kubi Gaeshi |  |
| Transporteer iemand m.b.v. Juji Ude Garami |  |
| **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 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Verdedig tegen drie pakkingen met vooraanval. |  |
| Verdedig tegen drie stoten en trappen met vooraanval. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema 11. Verdedigen tegen gewapende aanvallen *(toets 1 van de 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Verdedigen tegen een aanval met een mes |  |
| Verdedigen tegen een aanval met een stok |  |

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