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

|  |  |
| --- | --- |
| **Ukemi Waza (valbreken)*****(toets alles)***  | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer een zijwaartse val (yoko ukemi) |  |
| Demonstreer een achterwaartse val (ushiro ukemi) |  |
| Tori staat met armen over elkaar. Uke geeft een duw/trap aan voor of zijkant. Tori demonstreert een zijwaartse en achterwaartse val |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kamae, Shintai, ebi (houdingen en verplaatsingen) *(toets alles)***  | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer een Kamai |  |
| Demonstreer het verplaatsen over de mat in Kamai (tsugi ashi) |  |
| Tori en Uke staan in Kamai tegenover elkaar. Uke beweegt over de mat. Tori volgt Uke door de onderlinge afstand gelijk te houden |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Atemi Waza (stoot- en traptechnieken) *(toets 2 van de 3)******De technieken worden zowel op een stootkussen als op Uke gedemonstreerd*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Demonstreer een oi-tsuki (toestappende stoot)  |  |
| Demonstreer een gyaku-tsuki (tegengestelde stoot)  |  |
| Demonstreer een mae geri (duwende trap) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ne-Waza (grondtechnieken) *(toets 2 van de 4)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Kesa gatame |  |
| Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Yoko Shiho gatame |  |
| Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Kata gatame |  |
| Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Mune gatame |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Uke-Waza (weringen) *(toets 1 van de 2)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Uke valt aan met een Oi Tsuki. Demonstreer Tai Sabaki en volg met twee atemis. Neem vervolgens afstand |  |
| Uke valt aan met een Gyaku Tsuki. Demonstreer Gedan Barai en volg met twee atemis. Neem vervolgens afstand. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kansetsu Waza (klemtechnieken) *(toets 2 van de 3)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Uke valt aan met polspakking met twee handen. Demonstreer Ude Osea |  |
| Uke valt aan met een revers pakking met rechts. Demonstreer Kote Mawashi |  |
| Uke valt aan met een toestappende verwurging van voren. Demonstreer Kote Gaeshi |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nage Waza (werptechnieken) *(toets 2 van de 3)*** | **Beoordeling: (V/O)** |
| Uke valt aan met een verwurging van de zijkant. Demonstreer Uki Goshi |  |
| Uke valt aan met een verwurging van de zijkant. Demonstreer O Goshi |  |
| Uke valt aan met een schouderduw van de zijkant. Demonstreer O Soto Otoshi |  |