

# Examen eisen Yawara Ju-Jutsu



# Inhoud

Leeswijzer .....	3
Band: Geel .....	4
Band: Oranje.....	6
Band: Groen.....	8
Band: Blauw.....	10
Band: Bruin.....	12
Overzicht: .....	14
Reflexen .....	14
Basis aanvalstechnieken met stok (kaibo) en mes (Tanto) .....	15
24 aanvalspunten .....	16
Hand drills.....	17
Combat kata 1 onbewapend .....	17
Combat kata 2 mes (tanto).....	18
Combat kata 3 stok (kaibo).....	19
Kansetsu waza kata.....	20
Stoten, slagen en trappen .....	26
Trappen.....	26
Weringen .....	26
Arm Klemmen.....	27
Pols klemmen .....	27
Werpstechnieken .....	28
Verwurgingen .....	28
Houdingen .....	28
Verplaatsingen.....	28



## Leeswijzer

Dit document is het vastgestelde examen document voor de examens Yawara ju-jutsu voor Budokai Senshi.

De verschillende examens zijn gesorteerd in volgorde van band van laag naar hoog begint bij geel en eindigt bij bruin.

Bij elke band staan dezelfde **categorieën** benoemd om overzichtelijkheid te bevorderen.

Achter de categorieën staan aparte exameneisen waar aan voldaan dient te worden.

- Bij alle banden van oranje en hoger dienen de eerder geleerde technieken ook nog beheerst te worden.
- Dit houdt in dat als er een leeg vak staat zoals hieronder, alleen de eerder geleerde eisen beheerst dienen te worden. Voor de band waar het lege vak bijstaat komen er geen nieuwe eisen bij in die categorie.

Als er gesproken wordt over **stappen** bijvoorbeeld: "laat combat kata 1 zien tot stap 4" betekend dit dat de eerste vier technieken geëxamineerd worden van de kata.

In het document worden er bij verschillende opdrachten **aantallen** genoemd, bijvoorbeeld: "Laat 4 polsklemmen zien". Dit betekend dat de examenkandidaat vier willekeurige polsklemmen moet laten zien, zonder een specifieke volgorde.

Als er bij een kata **Volledig** staat, houdt dit in dat het volledige aantal stappen van de gehele kata bekend moet zijn bij de deelnemer en getoond dienen te worden. Als er slecht een beperkt aantal stappen bekend moeten zijn, wordt dit aantal specifiek benoemd.

Bij de hogere banden wordt er gevraagd om een **Klem** uit te voeren in sommige exameneisen. Dit houdt in dat de technieken van een bepaalde kata opgevolgd moeten worden met een klem. Voorbeeld: "Combat kata 1 + klem" De examiner kan vragen om de combat kata te laten zien tot stap 3, opgevolgd door het maken van een klem techniek.

Bij de hogere banden wordt gevraagd om een **Takedown** toe te passen na sommige technieken. Dit houdt in dat de tegenstander middels een klem, drupunt of techniek op de grond moet eindigen met controle.

Aan het einde van het document is een **overzicht** toegevoegd van alle technieken die vallen onder een bepaalde categorie inclusief verdere uitleg over de uitvoer van deze technieken.

## Band: Geel

Verrichtingen	<b>Rollen</b>
	- Voorwaarde rol (mea-maware-ukemi)
	<b>Verplaatsingen</b>
	- Nagashi
	- Irimi
	<b>Bevrijding</b>
	- Bevrijden uit een handpakking
	<b>Druk punten</b>
	- Laat 1 drukpunt zien op de hand
	- Laat 1 takedown zien met een drukpunt
<b>Combinaties</b>	
- Laat een blokkering zien op een hoge hoek gevolgd door een klem	
<b>Verwurgingen</b>	
<b>Worpen</b>	
- Voetveeg (De-Ashi-Barai)	
- Grote buitenwaartse beenworp (O-Soto-Gari)	
<b>Standen</b>	
- Beginstand aangroeten (Musibi-Dachi)	
- Basisstand (Heiko-Dachi)	
- Yawara gevechtshouding (Yawara Kamea)	
- Yawara neutrale stand	
<b>Klemmen</b>	
- 2 polsklemmen	
- 2 gestrekte armklemmen	
<b>Technieken</b>	<b>Stoten</b>
	- Hoge stoot (Tsuki-Jodan)
	- Midden stoot Tsuki-Chudan)
	- Lage stoot ( Tsuki-Gedan)
	- Handpalm stoot (Shotei)
	- Backfist stoot (Uraken-Uchi)
	- Slag met meshand (Shuto-Uchi)
	- Elleboogstoot (Empi-Uchi)

	<p><b>Schoppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knietje (Hiza-Geri)</li> <li>- Voorwaartse wreefstrap naar het kruis (Kin-Geri)</li> <li>- Voorwaartse trap met de bal van de voet (Mae-Geri)</li> </ul>
	<p><b>Weringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoge afweer (Jodan-Uke)</li> <li>- Hoge afweer gezicht (Age-Uke)</li> <li>- Afweer van buiten naar binnen (Soto-Uke)</li> <li>- Lage afweer (Gedam-Barai)</li> </ul>
<b>Series</b>	
<b>Tanto</b>	<p><b>Standaard aanvallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagonaal rechts-links-hoog</li> <li>- Diagonaal rechts-links-midden</li> <li>- Steek voorwaarts</li> </ul>
<b>Kaibo</b>	<p><b>Standaard aanvallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagonaal rechts-links-hoog</li> <li>- Diagonaal rechts-links-midden</li> <li>- Steek voorwaarts</li> </ul>
<b>Kata</b>	<p><b>Combat kata 1 (onbewapend)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de eerste 2 aanvallen en verdedigingen zien</li> </ul>
<b>Randori</b>	<p><b>Aanval door ongewapende tegenstander - 1 minuut</b>  <b>Aanval door gewapende tegenstander met mes - 1 minuut</b></p>
<b>Extra eisen voor gele band examen</b>	<p><b>In het bezit zijn van:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigen oefen tanto (mes)</li> <li>- Eigen oefen Kaibo (stok)</li> <li>- Eigen Gi (pak)</li> </ul>

## Band: Oranje

Verrichtingen	<b>Rollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijwaarts valbreken (Yoko-Ukemi)</li> <li>- Achterwaartse val/rol ( Ushiro-Ukemi)</li> <li>- Voorwaarts valbreken (Mae-Ukemi)</li> </ul>
	<b>Verplaatsingen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Irimi-Senkai</li> <li>- O-Irimi-Senkai</li> </ul>
	<b>Bevrijding</b> Bevrijden uit een pakking bij de arm (rechts op rechts) Bevrijden uit een pakking bij de arm (diagonaal)
	<b>Druk punten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 drukpunten op het hoofd</li> <li>- 2 drukpunten op de arm</li> <li>- 2 drukpunten op de hand</li> <li>- Laat 2 takedown's zien met een drukpunt</li> </ul>
	<b>Combinaties</b>
	<b>Verwurgingen</b>
	<b>Worpen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kantelworp (arm/nek) (Kaiten-Nage)</li> <li>- Kniedruk-enkelruk (Kata-Ashi-Dori)</li> <li>- Knietrap-enkelruk (Kani-Ashi-Basami)</li> </ul>
	<b>Standen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kat stand (Neko-Ashi-Dachi)</li> <li>- Paardrijstand (Kiba-Dachi)</li> </ul>
	<b>Klemmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 polsklemmen</li> <li>- 4 gestrekte armklemmen</li> <li>- 2 vinger klemmen</li> </ul>
Technieken	<b>Stoten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoge hoek stoot (Mawashi-Uchi-Jodan)</li> <li>- Jab-Cross</li> <li>- Rechte stoot met contrastap (Gyaku-Tsuki)</li> <li>- Vingersteek (Nukite-Tsuki)</li> <li>- Hoekstoot naar het midden (Mawashi-Uchi-Chudan)</li> <li>- Zijwaartse elleboogstoot (Yoko-Empi-Uchi)</li> </ul>

	<p><b>Schoppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neerwaartse hieltrap (Kagato-Geri)</li> <li>- Zijwaartse trap naar het kniegewricht (Kansetsu-Geri)</li> <li>- Cirkeltrap (Mawashi-Geri)</li> </ul>
	<p><b>Weringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ronde blokkering met meshanden (shuto mae mawashi uke)</li> </ul>
<b>Series</b>	<p><b>Ellenboogserie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stappen 1 t/m 6</li> </ul> <p><b>Reflexen op de hoge hoek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 reflexen</li> </ul> <p><b>Reflexen op de hoge stoot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 reflexen</li> </ul> <p><b>Reflexen op de midden stoot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 reflexen</li> </ul>
<b>Tanto</b>	Stoppen van alle 5 de basis aanvallen
<b>Kaibo</b>	Stoppen van alle 5 de basis aanvallen
<b>Kata</b>	<p><b>Combat kata 1 (onbewapend)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tot stap 4</li> </ul> <p><b>Combat kata 2 (tanto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tot stap 4</li> </ul>
<b>Randori</b>	<p>Verdedigen tegen ongewapende tegenstander - 1 minuut</p> <p>Verdedigen tegen gewapende tegenstander met mes - 1 minuut</p> <p>Verdedigen tegen een gewapende tegenstander met een stok - 1 minuut</p>



## Band: Groen

Verrichtingen	<b>Rollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorwaartse rol over een lage bok (Mea-Mawari-Ukemi)</li> </ul>
	<b>Verplaatsingen</b>	
	<b>Bevrijding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevrijden uit een pakking bij de kraag aan de voorzijde</li> </ul>
	<b>Druk punten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 drukpunten op het hoofd</li> <li>- 1 drukpunt op de torso</li> <li>- Laat 4 takedown's zien met een drukpunt</li> </ul>
	<b>Combinaties</b>	
	<b>Verwurgingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwuring achterwaarts</li> <li>- Verwuring zijwaard</li> </ul>
	<b>Worpen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwaardworp (Shiho-Nage)</li> <li>- Kantelworp (arm/nek/been) (Kaiten-Ashi-Nage)</li> <li>- Achterwaartse offerworp</li> </ul>
	<b>Standen</b>	
	<b>Klemmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nek klem door middel van draai</li> </ul>
	Technieken	<b>Stoten</b>
<b>Schoppen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijwaartse trap (Yoko-Geri)</li> </ul>
<b>Weringen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afweer met de handpalm (Teisho-Uke)</li> <li>- Afweer met de voet (Ashi-Uke)</li> </ul>

<b>Series</b>	<p><b>Reflexen op de hoge hoek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 reflexen</li> </ul> <p><b>Reflexen op de hoge stoot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 reflexen</li> </ul> <p><b>Reflexen op de midden stoot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 reflexen</li> </ul> <p><b>Hand drills</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handen draaien</li> <li>- Molen met weringen</li> <li>- Molen met hoge hoeken</li> <li>- High five's</li> </ul> <p><b>Box stoten combinatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JabCross, Bodyhook, Uppercut, Elbow</li> </ul>
<b>Tanto</b>	<b>Basis aanvallen doorvoeren van basis aanvallen</b>
<b>Kaibo</b>	<b>Stoppen van de basis aanvallen</b>
<b>Kata</b>	<p><b>Combat kata 1 (onbewapend)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig</li> </ul> <p><b>Combat kata 2 (tanto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig</li> </ul> <p><b>Combat Kata 3 (kaibo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stap 1 t/m 4</li> </ul> <p><b>Kansetsuwaza kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stap 1 t/m 4</li> </ul>
<b>Randori</b>	<p><b>2 X Verdedigen tegen ongewapende tegenstander - 1 minuut</b></p> <p><b>2 X Verdedigen tegen gewapende tegenstander met mes - 1 minuut</b></p> <p><b>Verdedigen tegen een gewapende tegenstander met een stok - 1 minuut</b></p>

## Band: Blauw

Verrichtingen	<b>Rollen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achterwaartse rol over een lage bok</li> </ul>
	<b>Verplaatsingen</b>
	<b>Bevrijding</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakking bij de keel (aan voorzijde)</li> <li>- Bevrijding uit een houtgreep</li> </ul>
	<b>Slag en wrijfpunten</b>
	<b>Combinaties</b> <p>Reflexen op de hoge hoek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 reflexen + klem</li> </ul> <p>Reflexen op de hoge stoot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 reflexen + klem</li> </ul> <p>Reflexen op de midden stoot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 reflexen + klem</li> </ul>
	<b>Verwurgingen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurging met kleding tegenstander</li> </ul>
	<b>Worpen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kantelworp met hoofd tegenstander en been aanvaller</li> <li>- Heupworp</li> <li>- Been greep worp (lepelworp Sekui-Nage)</li> </ul>
	<b>Standen</b>
	<b>Klemmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderwaartse gebogen armklem (Ude-Garami)</li> <li>- 8 gestrekte armklemmen</li> <li>- 2 gestrekte beenklemmen</li> <li>- 4 vinger klemmen</li> </ul>
	Technieken

	<p><b>Schoppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achterwaartse trap (Ushiro-Geri)</li> <li>- Gesprongen voorwaartse trap (Mae-Tobi-Geri)</li> </ul>
	<p><b>Weringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wering op een kopstoot (dubbele block met meshand)</li> </ul>
<b>Series</b>	<p><b>Verdedigingen op harde aanvallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoge hoek</li> <li>- Directe stoot (hoog)</li> <li>- Directe stoot (midden)</li> </ul>
<b>Tanto</b>	<b>Basis aanvallen blokkeren + ontwapening</b>
<b>Kaibo</b>	<b>Basis aanvallen met kaibo + blok en ontwapening</b>
<b>Kata</b>	<p><b>Combat kata 1 (onbewapend)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig + klem</li> </ul> <p><b>Combat Kata 2 (tanto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig + klem</li> </ul> <p><b>Combat kata 3 (kaibo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig + klem</li> </ul> <p><b>Tanto kata 1</b></p> <p><b>Kansetsuwaza kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stap 1 t/m 6</li> </ul>
<b>Randori</b>	<p><b>2 X Verdedigen tegen ongewapende tegenstander - 1 minuut</b></p> <p><b>1 X Verdedigen tegen twee onbewapende tegenstanders - 1 minuut</b></p> <p><b>2 X Verdedigen tegen gewapende tegenstander met mes - 1 minuut</b></p> <p><b>1 X Verdedigen tegen een gewapende tegenstander met een stok - 1 minuut</b></p>

## Band: Bruin

Verrichtingen	<b>Rollen</b> Koprol gehurkte bok
	<b>Verplaatsingen</b>
	<b>Bevrijding</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pakking bij de keel (nekklem)</li><li>- Pakking bij de kraag (achterzijde)</li></ul> Mes op de keel met de rug tegen de muur Mes van voren op de keel Mes op achterzijde van de hersenstam Mes op de rug Mes op de buik
	<b>Druk punten</b>
	<b>Combinaties</b>  Reflexen op de hoge hoek <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 reflexen + klem + takedown</li></ul> Reflexen op de hoge stoot <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 reflexen + klem + takedown</li></ul> Reflexen op de midden stoot <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 reflexen + klem + takedown</li></ul>
	<b>Verwurgingen</b>
	<b>Worpen</b>
	<b>Standen</b>
	<b>Klemmen</b> Bovenwaartse gebogen armklem (ude-Garami)
	<b>Technieken</b>
<b>Stoten</b>	
<b>Schoppen</b>	
<b>Weringen</b>	

<b>Series</b>	<b>24 aanvalspunten</b>
<b>Tanto</b>	<p><b>Basis aanvallen en tegenaanval uitvoeren met eigen mes</b></p> <p><b>Blokkeren van meerdere aanvallen willekeurig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steek naar de buik</li> <li>- Ronde aanval aarde grip</li> <li>- Directe steek naar middenrif</li> <li>- Diagonaal hemel grip</li> </ul>
<b>Kaibo</b>	<b>2 klemmen uitgevoerd met de Kaibo</b>
<b>Kata</b>	<p><b>Combat kata 1 (onbewapend)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig + klem + takedown</li> <li>- Opgevolgd door een wurging</li> </ul> <p><b>Combat Kata 2 (tanto) volledig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig + klem + takedown</li> </ul> <p><b>Combat kata 3 (kaibo) volledig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig + klem + takedown</li> </ul> <p><b>Kansetsuwaza kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig</li> </ul> <p><b>Tanto Kata 2</b></p>
<b>Randori</b>	<p><b>Proactieve aanval + klem op persoon die staat</b></p> <p><b>2 X Verdedigen tegen twee ongewapende tegenstanders - 1 minuut</b></p> <p><b>1 X Verdedigen tegen twee gewapende tegenstanders met mes - 1 minuut</b></p> <p><b>1X Verdedigen tegen twee gewapende tegenstanders met stok - 1 minuut</b></p> <p><b>2 X Verdedigen tegen gewapende tegenstander met mes - 1 minuut</b></p> <p><b>1 X Verdedigen tegen een gewapende tegenstander met een stok - 1 minuut</b></p>

## Overzicht:

### Reflexen

#### Reflex op de directe stoot naar het gezicht.

De aanval is bij elke stap het zelfde, de aanvaller maakt een directe stoot richting het gezicht met de rechter vuist.

#### De verdediger blokkeert vier maal met een andere techniek:

- Stap in en stuur de vuist langs het gezicht met linker openhand. Steek gelijknamige richting de keel (drukpunt tussen de keel en torso).
- Stuur met links de aanval naar beneden en vernietigd deze met de rechter elle boog.
- Stap uit de lijn van de aanval en maak een handpalm stoot ter controle naar het gezicht.
- Block de aanval suto may muwachi uke.

#### Reflex op de directe stoot naar de buik.

De aanval is bij elke stap het zelfde, de aanvaller maakt een directe stoot richting de buik met de rechter vuist.

#### De verdediger blokkeert vier maal met een andere techniek:

- Maak een vuistslag over de arm van de aanvaller richting de buik.
- Maak een slag op de bovenzijde van de arm (hamervuistslag op de bovenzijde van de arm).
- Blok de aanval met een dubbele blokkering (jujii uke).
- Stap naar achteren en schep de vuist met rechts weg. Controleer de arm met links om vervolgens een backhand slag naar het gezicht te maken.

#### Reflex op de hoge hoek.

De aanval is bij elke stap het zelfde, de aanvaller maakt een hoge hoek richting het hoofd met de rechter vuist.

#### De verdediger blokkeert vier maal met een andere techniek:



- Blokkeer met beide armen meshand slag. Waarvan één op de onderarm en één naar de nek
- Blokkeer met de stormram beweging met linkerarm en steek de elleboog op de rechterzijde van de borst van de aanvaller
- Blokkeer met suto may muwachi uke
- Blokkeer de arm met linkerarm en maak met rechts een elleboogslag naar de biceps

### **Basis aanvalstechnieken met stok (kaibo) en mes (Tanto)**

Je pakt het mes met een hemel grip vast in je rechter hand. Dit houdt in dat de punt van het mes naar boven wijst en jouw pink naar beneden.

1. Een hoge diagonale slag van rechtsboven naar links onder
2. Een hoge diagonale slag van links boven naar recht onder
3. Een diagonale slag op midden hoogte van rechts naar links
4. Een diagonale slag op midden hoogte van links naar rechts
5. Steek naar voren

Je pakt de stok met een hemel grip vast in je rechter hand. Dit houdt in dat de punt van de stok naar boven wijst en jouw pink naar beneden.

1. Een hoge diagonale slag van rechtsboven naar links onder
2. Een hoge diagonale slag van links boven naar recht onder
3. Een diagonale slag op midden hoogte van rechts naar links
4. Een diagonale slag op midden hoogte van links naar rechts
5. Steek naar voren



## 24 aanvalspunten

Begin aan de voorzijde

- 1 Ogen** (vingersteek naar de ogen)
- 2 Keel** (knokkelslag naar de strottenhoofd)
- 3 Kruis** (slag naar het kruis)
- 4 plexus** (rechttopstaande vuistslag naar plexus)
  
- 5 Oren** (dubbele open slag naar de oren)
- 6 Slaap** (dubbele slag met de polsen)
- 7 Sleutelbenen** (dubbele meshand slag naar de sleutelbenen)
- 8 Kaak** (dubbele opwaartse mes handslag naar de kaak)
- 9 Ogen** (dubbele duimdruk in de ogen)
- 10 Neus** (kopstoot in het aangezicht)
  
- 11 Kruis** (zweepschop naar het kruis)
- 12 Knie** (zijwaartse schop naar de knie)
- 13 Middenvoetsbeentjes rechter voet** (zijwaartse schop naar de middenvoetsbeentjes)

“Stap vervolgens naar de linkerzijde van de tegenstander”

**14 Lever** (backhand slag naar de lever)

“Stap door naar de achterzijde van de tegenstander”.

**15 Onderrug** (vuistslag naar de onderrug met rechts)

**16 Hersen stam** (dubbele mes handslag)

**17 Stuit** (knietje naar de stuit)

**18 Knie holte linker knie** (zijwaartse schop)

**19 Achillespees linker been** (zijwaartse schop)

“Draai links om de tegenstander heen zodat je met jouw rug naar de voorzijde van de tegenstander komt te staan.”

**20 Hart** (achterwaarde ellenboog steek)

“Draai links om terug zodat jouw voorzijde tegenover de voorkant van de tegenstander komt te staan”

**21 Zijkant nek** (meshandslag)

**22 Gezicht** (elleboog aan de zijkant naar zijkant gezicht)

**23 Gezicht** (handpalmslag naar het gezicht)

**24 Gezicht** (dubbele backhand slag naar het gezicht)



## Hand drills

1. Beide personen hebben open handen die op polshoogte op elkaar gelegd worden. Degene die de handen van beiden stuurt heeft de handen aan de bovenzijde.

2. Één van beide begint met een ronde rechter slag naar de zijkant van het gezicht van de ander. De ander vangt de slag op met de rechter arm en stuurt de arm door met links en maakt dezelfde slag vervolgens weer met rechts naar de tegenstander.

3. Beide houden hun ellebogen tegen elkaar aan. Één zet de arm recht omhoog en de ander zet de arm horizontaal in de stand.  
Vervolgens wordt de bovenste arm horizontaal geduwd door de ander, hierna wordt er positie gewisseld van de armen.

4. handje klap rechts op rechts en draaien op de ballen van de voet begin hoog en eindigt laag.

## Combat kata 1 onbewapend

Aanval	Verdediging
1. Hoge hoek richting het gezocht met rechts	Blokkeren met dubbele meshanden naar de aanvallende arm
2. Hoge hoek naar het gezicht met links	Blokkeren met rechterarm naar de aanvallende arm en de linker meshand naar de nek van de tegenstander. - Stuur de arm vervolgens weg
3. Doordat de arm is weggestuurd, inkomen met een backfist slag met links	Vang de backfist aanval op met de rechter onderarm en de linker hand ter controle bijvoegen
4. Maak een directe rechtse slag naar het gezicht	Stap uit de lijn van de aanval en plaats de linkerhand ter controle richting het gezicht tegenstander
5. Maak een hoek met rechts naar het lichaam	Blokker met twee meshanden
6. Maak een opstoot richting de kaak	Stuur de aanval door naar boven
7. Maak een directe stoot naar het middenrif	Stoot over de inkomende stoot heen naar het middenrif van de aanvaller met links
8. Maak een rechter elleboog naar het gezicht	Stop de aanval voor deze op snelheid kan komen met een rechter platte hand en schep de arm van de tegenstander weg met links

<b>Combat kata 2 mes (tanto)</b>	
<b>Aanval (alle aanvallen zij met een mes in de rechterhand hemelgrip)</b>	<b>Verdediging</b>
1. Diagonale hoge snij beweging van rechts naar links	Voer de aanval door
2. Diagonale hoge snijbeweging van links naar recht	Voer de aanval door
3. Maak een steek naar de rechter onderzijde van de torso van de tegenstander	Blokkeer de aanval met meshanden met beide armen
4. Maak een rechtse hoge hoek steek in de richting van het hoofd van de tegenstander	Stap in de aanval in de stand kiba dachi (kattenstand) en blokkeer de aanval met rechts
5. Haal het mes terug en maak een ronde steek naar de linkerkant naar het gezicht van de verdediger	Wissel van arm en draai om de aanval te blokkeren
6. Draai het mes in de blokkering en maak een snijbeweging naar de keel	Bij verandering van kracht stuur het mes door naar beneden
7. Maak een steek naar de buik	Blokkeer met een dubbele blokkering om de aanval te stoppen
8. Maak een slag met het mes van boven naar beneden	Stap uit de lijn van de aanval en stuur het mes naar beneden

<b>Combat kata 3 stok (kaibo)</b>	
Aanval (alle aanvallen zijn met een stok in de rechterhand)	Verdediging
1. Diagonale hoge slag van rechts naar links	Aanval blokkeren met meshanden
2. Diagonale hoge slag van links naar rechts	Aanval opvangen op onderarm
3. Diagonale slag op midden hoogte van rechts naar links	Aanval blokkeren met meshanden
4. Diagonale slag op midden hoogte van links naar rechts	Aanval opvangen met onderarm
5. Steek met de stok naar de buik	Uit de lijn van de aanval stappen en de aanval blokkeren met een dubbele blokkering
6. Ronde steek naar de zijkant van het hoofd (rechts)	Stap in de aanval en blokkeer de aanval met meshanden
7. Ronde steek naar de zijkant van het hoofd (links)	Stap in en ga in de kattenstand staan om vervolgens de aanval op te vangen op de onderarm
8. Slag van boven naar beneden	Stap uit de lijn van de aanval en begeleid de aanval naar beneden met een open hand



<b>Kansetsu waza kata</b>	
<b>Aanval</b>	<b>Opvolging</b>
<b>Serie 1 pakkingen</b>	<b>Uke aanvaller Tori opvolger</b>
<b>1A</b> <b>Duw op de borst</b>	<p>A. Tori maakt nagashi naar buiten en vangt met rechterhand de vingers linkerhand van Uke op, waarbij de vingers van Uke in de rechterhandpalm komen. Tori omsluit de vingers via de pinkzijde.</p> <p>B. Tori brengt vingers van Uke naar beneden (vingerklem), waardoor Uke knielt.</p> <p>C. Tori maakt een korte opdraai en brengt zijn hand voor zijn borst ter hoogte van de solo plexis. Hierdoor komt Uke weer op zijn voeten komt. (kote hineri)</p> <p>D. Tori pakt de pink van Uke met zijn linkerhand, bovenhands vast en “trekt” de pink achterwaarts over de handrug van Uke. Hierdoor komt Uke op zijn tenen te staan.</p>
<b>1B</b> <b>Dubbelhandige verwurging van voor</b>	<p>A. Tori maakt nagashi naar binnenkant en vangt met rechterhand de hand en vingers van Uke’s rechterhand. Tori legt als het ware zijn hand op hand van Uke en omvat dan via de pinkzijde</p> <p>B. Tori draait met zijn bovenlichaam richting Uke, waarbij Tori de pinkzijde van Uke naar boven brengt. Tori houdt hierbij de hand van Uke tegen zijn borst aan. Gelijktijdig druk bij elleboog naar beneden waardoor Uke knielt.</p> <p>C. Tori geeft ruimte door de druk van de elleboog te halen. Hierdoor kan Uke gaan staan. Tijdens het opstaan geeft Tori een atami naar het gezicht van Uke</p> <p>D. Tori pakt de duim van Uke met zijn linkerhand, onderhands vast. Door nu met rechts een stap (nagashi) van 45 graden te maken zet Tori de klem aan.</p>

<p><b>1C</b>  <b>Pakking revers gelijkzijdig en wordt naar voren getrokken</b></p>	<p>A.  Tori maakt irimi met rechts naar voren en gelijktijdig mawashi-uke.  B.  Tori pakt met zijn rechterhand Uke achter zijn nek en geeft een hizageri in de buik.  Gevolgd door een empi uchi in zijn nek.  C.  Tori recht zijn rechterarm en maakt O irimi senkai over de rechterzijde, waardoor hij achter Uke komt.  D. Tori maakt een kaakklem/nekklem, waarbij de duimzijde van de linkerhand op de kaak van Uke ligt.</p>
<p><b>1D</b>  <b>Pakking pols rechts, hoek met Links met Links</b></p>	<p>Aanval 4. Pakking pols rechts, hoek met links (Uke pakt rechterpols Tori en geeft met links een hoekslag naar het gezicht)  A.  Tori maakt irimi-senkai naar links en vangt met linker blok de hoekslag op.  B.  Tori slaat zich met links los tegen de pols van Uke. Tori plaatst de rechterhand, kootje duim achter de rechter elleboog.  C.  De handen werken nu samen waardoor ude garami gemaakt wordt.  D.  Tori pakt met zijn rechterhand de revers van Uke en maakt met beide handen een contrabeweging waardoor de klem goed wordt aangezet.</p>
<p><b>Serie 2 opvattingen</b></p>	<p><b>Uke aanvaller Tori opvolger</b></p>
<p><b>2A</b>  <b>Omvatting om de nek met rechts, linkerhand Uke blijft vast</b></p>	<p>Aanval 1. Omvatting om de nek met rechts, linkerhand Uke blijft vast (Uke pakt linkerpols Tori en omvat met rechts het hoofd, waarbij Uke de linkerpols vast blijft houden)  A.  Tori maakt zich compact en verdedigt zich door zijn handen voor zich te brengen.  B.  Tori pakt de linkerhand/pols van Uke vast.  C.  Tori stapt voorlangs (rug naar Uke) onder de linkerarm van Uke door. Tijdens deze beweging blijft Tori de arm van Uke opstuwen (kote hineri)  D.  Tori eindigt naast Uke en maakt de kote hineri (opstuwende pols klem) volledig. Hierbij omvat Tori met zijn rechterhand via de bovenzijde van Uke's hand aan de</p>

	<p>pinkzijde. De linkerhand van Tori zet draaidruk op de vingers van Uke.</p>
<p><b>2B</b> <b>Omvatting om de nek met rechts, linkerhand Uke laat los</b></p>	<p>Aanval 2. Omvatting om de nek met rechts, linkerhand Uke laat los (Uke pakt linkerpols Tori en omvat met rechts het hoofd, waarbij Uke de linkerpols los laat)</p> <p>A. Tori maakt zich compact en verdedigt zich door zijn handen voor zich te brengen.</p> <p>B. Tori pakt de rechterhand/pols van Uke vast en geeft een opwaartse empi (elleboog) naar het gezicht van Uke.</p> <p>C. Tori draait schuin naar voren, waarbij Tori de rechterarm van Uke meeneemt (openen). Wanneer Tori de arm volledig heeft opgedraaid geeft Tori een atami naar het gezicht van Uke. Deze atami geeft Tori boven de arm van Uke langs.</p> <p>D. Tori maakt kanuki gatame op de rechterarm van Uke. Hierbij is het belangrijk de arm van Uke goed open te draaien. Tori pakt zijn eigen revers vast.</p>
<p><b>2C</b> <b>Knie in buik daarna omvatting nek met rechts van voor</b></p>	<p>Aanval 3. Knie in buik daarna omvatting nek met rechts van voor (Uke pakt Tori om de nek en wil met de rechts een knie geven naar de buik van Uke, waarna Uke met zijn rechterarm van voren om het hoofd/nek pakt)</p> <p>A. Tori weert de knie dubbelhandig af.</p> <p>B. Tori geeft met rechts een atami naar het kruis van Uke, direct gevolgd door een opwaartse empi met dezelfde rechterarm. Gelijktijdig heeft Tori zijn linkerhand al op de rechterpols van Uke gelegd.</p> <p>C. Tori draait onder de rechterarm van Uke door en maakt een kote hineri (opstuwende polsklem). Tori zijn rechterhand houdt vast en zijn linkerhand laat los. Met rechts brengt Tori de hand van Uke richting de nek, waarbij er een klem blijft op de pols.</p> <p>D. Tori pakt met zijn linkerhand om de neus van Uke en maakt een contrabeweging tussen beide handen. Hierbij gebruikt Tori de drukpunten rond de neus.</p>

<p><b>2D</b> <b>Poging omvatting van achter (armen ingesloten)</b></p>	<p>Aanval 4. Poging omvatting van achter (armen ingesloten) (Tori loopt naar Uke. Ongeveer een meter voor Uke draait Tori via de rug naar Uke, waardoor hij met de rug naar Uke komt te staan. Hierna zal Uke een poging omvatting van achter doen)</p> <p>A. Tori start door naar Uke te lopen en uiteindelijk met zijn rug naar Uke te gaan staan.</p> <p>B. Tori maakt met rechts Irimi om zijn balans te herstellen, gelijktijdig maakt Tori zich compact en brengt zijn handen in basishouding</p> <p>C. Tori pakt met zijn linkerhand de vingers van de rechterhand van Uke vast. Vingers van Tori liggen op de bovenzijde van Uke's vingers.</p> <p>D. Tori maakt een o-irimi-senkai door met links naar voren te stappen en gelijktijdig een vingerklem, waardoor Uke op zijn knie (linker) gedwongen wordt.</p> <p>E. Tori houdt Uke, middels de vingerklem, op zijn linkerknie. Tori pakt met zijn rechterhand Uke op het hoofd, waarna Tori met rechts een kniestoot geeft op het gezicht van Uke.</p>
<p><b>Serie 3 trappen en stoten</b></p>	<p><b>Uke aanvaller Tori opvolger</b></p>
<p><b>3A</b> <b>Rechtse hoeks slag</b></p>	<p>Aanval 1. Rechtse hoeks slag (Uke komt voor Tori staan. Uke stapt met rechts in en geeft een hoekstoot met rechts)</p> <p>A. Tori maakt irimi met rechts naar voren, waarbij Tori met zijn bovenlichaam licht indraait richting de aanvallende arm. Tori zijn linkerhand vangt de arm van Uke op ter hoogte van de onderarm/pols .....van Uke. Tori geeft met zijn rechtervuist een wat diagonale naar boven gerichte stoot op de binnenzijde van de biceps van Uke.</p> <p>B. Door de slag op de biceps zal de hand van Uke geopend zijn. Tori pakt de duim van de geopende hand. Greep om de duim van Tori is van onderaf, dus als je je hand zou openen "kijk je in je hand"</p> <p>C. Tori brengt de arm van Uke langs de binnenkant naar voren. Tijdens deze beweging pakt Tori met zijn rechterhand de binnenzijde van de arm en brengt deze gebogen in zijn eigen elleboog,</p>

	<p>tegen zich aan.</p> <p>D. Tori pakt met zijn vrije hand de wijsvinger van Uke zijn hand vast en brengt deze ook naar zijn eigen linkerhand, zodat Tori deze ook kan controleren.</p>
<p><b>3B</b> <b>Rechtse hoekslag gevolgd door linkse hoekslag</b></p>	<p>Aanval 2. Rechtse hoekslag gevolgd door linkse hoekslag (Uke komt voor Tori staan. Uke stapt met rechts in en maakt met rechts een hoek naar het gezicht van Tori, direct gevolgd door een linker hoek naar het gezicht van Tori</p> <p>A. Tori maakt met rechts irimi en blokt met links ter hoogte van de onderarm, gelijktijdig met zijn rechterhand naar de nek (maag 9) van Uke.</p> <p>B. Tori richt zich hierna direct op de linkse hoek van Uke. Deze pareert hij door met zijn rechterhand de onderarm te blokken en met links een slag te geven in de nek. Bij deze slag is de binnenzijde van de hand naar boven gericht (shuto).</p> <p>C. Tori zijn linkerhand gaat bovenlangs de linkerarm van Uke. Tori stapt met o-irimi-senkai achter Uke en draait hem gelijktijdig om.</p> <p>D. Tori staat achter Uke. Tori pakt Uke met zijn handen over de neus en brengt Uke achterwaarts uit balans, waarbij hij Uke zijn hoofd onder zijn eigen kin brengt. Tori brengt zijn armen over elkaar, waarbij het hoofd van Uke naar links kijkt Tori maakt nekklem.</p>
<p><b>3C</b> <b>Linker directe stoot, gevolgd door rechter directe stoot</b></p>	<p>Aanval 3. Linker directe stoot, gevolgd door rechter directe stoot (Uke komt voor Tori staan. Uke maakt een Jab (linkse directe) gevolgd door een cross (rechtse directe).</p> <p>A. Tori staat in basishouding met zijn handen voor de borst. De handen zijn wat verder uit elkaar, waardoor de opening ontstaat voor Uke om van voren aan te vallen. De Jab vangt Tori op door hem kort weg te tikken.</p> <p>B. Tori vangt de cross op door zijn rechterhand hoog te houden en met de handrug de cross, ter hoogte van de pols/onderarm te brengen</p> <p>C. Tori maakt met links irimi, en zet gelijktijdig zijn rechter duimkootje tegen het drukpunt naast de mond.</p>

	<p>D. Tori pakt met zijn linkerhand om het hoofd van Uke en neemt met diezelfde hand het drukpunt over. Tori is inmiddels verder achter Uke komen te staan. Tori brengt Uke wat lager (uit balans) en zet zijn wijs- en middelvinger op het drukpunt achter het sleutelbeen van Uke.</p>
<p><b>3D</b> <b>Voorwaartse trap rechts, gevolgd door backfist.</b></p>	<p>Aanval 4. Voorwaartse trap rechts, gevolgd door backfist. (Uke komt voor Tori staan. Afstand is nu wat groter. Uke geeft eerst met rechts een voorwaartse trap (mae geri) gevolgd door een backfist met rechts.</p> <p>A. Tori zijn handen zijn voor de borst, wat verder uit elkaar, zodat Uke binnendoor kan aanvallen. Wanneer de voorwaartse trap komt, maakt Tori met links een kleine pas achterwaarts tot katstand (Neko-ashi-dashi) en tikt Tori de trap weg met de binnenzijde van zijn rechterhand.</p> <p>B. Tori maakt vervolgens irimi-senkai naar links en vangt de backfist op. Dit door een linkse empi achter de elleboog van Uke. De rechterhand van Uke vangt de onderarm van Uke op.</p> <p>C. Tori neemt de energie van de backfist mee, door de arm naar achter te halen. De binnenzijde van Uke zijn hand wist naar boven. Tori pakt met zijn linkerhand de duim van Uke onderlangs vast.</p> <p>D. Tori pakt met zijn rechterhand de elleboog van Uke aan de voorzijde vast en haalt Uke naar zich toe. Hierdoor ontstaat er een klem op de arm/pols van Uke.</p>

<b>Stoten, slagen en trappen</b>	
Hoge rechte stoot	Oi-Tsuki-Jodan
Hoge hoekstoot	Mawashi-Uchi-Jodan
Rechte stoot naar het midden	Oi-Tsuki-Chudan
Handpalmstoot	Teisho-Tsuki / Shotei
Backhandstoot	Uraken-Uchi
Slag met de meskant van de hand	Shuto-Uchi
Stootcombinatie boksen	Jab-Cross
Rechte stoot met contrastap	Gyaku-Tsuki
Opstoot	Age-Tsuki
Vingersteek/stoot	Nukite-Tsuki
Hoekstoot naar het midden	Mawashi-Uchi-Chudan
Stoot met vingerknokkels	Hiraken-Tsuki
Hamervuistslag	Tetsui-Uchi
Zadelhandstoot	Toho-Tsuki
Kopstoot	Atama
Achterwaartse kopstoot	Ushiro-Atama

<b>Trappen</b>	
Kniestoot	Hiza-Geri
Voorwaartse wreeftrap naar het kruis	Kin-Geri
Zijwaartse trap	Yoko-Geri
Ronde trap	Mawashi geri
Voorwaartse trap met de bal van de voet	Mae-Geri
Achterwaartse trap	Ushiro-Geri
Gesprongen voorwaartse trap	Mae-Tobi-Geri
Neerwaartse hieltrap	Mawashi-Uchi-Chudan

<b>Weringen</b>	
Cirkelvormige afweer	Mawashi-Uke
Hoge afweer	Age-Uke / Jodan-Uke
Afweer van buiten naar binnen	Soto-Uke
Lage afweer	Gedan-Barai
Afweer van binnen naar buiten	Uchi-Uke
Gekruiste afweer laag	Juji-Uke-Gedan
Hoge gekruiste afweer	Juji-Uke-Jodan
Afweer met de handpalm	Teisho-Uke
<i>Afweer met de voet</i>	<i>Ashi-Uke</i>
<i>Afweer met het onderbeen</i>	<i>Nami-Uke</i>



<b>Arm klemmen</b>	
Gestreckte armklem met hand elleboog	Ude-Osae
Gestreckte armklem met de onderarm	Kanuki-Gatame
Gestreckte armklem met de oksel	Waki-Gatame
Gestreckte armklem met de schouder	Kata-Gatame
Gekruiste gestreckte armklem	Juji-Gatame
Gestreckte armklem met de borst	Mune-Gatame
Gestreckte armklem met de nek	Kubi-Gatame
Gestreckte armklem met de knie	Hiza-Gatame
Gestreckte armklem met het been	Ude-Hishigi-Ude-Gatame
Gestreckte armklem via de lies	Ude-Hishigi-Juji-Gatame
Gestreckte armklem met de buik	Gyaku-Hara-Gatame
Gestreckte armklem met de lies	Tate-Juji-Gatame
Gestreckte armklem met de handen	Ude-Hishigi
Gestreckte armklem met het been	Ude-Hishigi-Ashi-Gatame
Gebogen armklem	Ude-Garami
Gebogen armklem op de rug	Ude-Garami
Gebogen armklem naar beneden	Ude-Garami
Gebogen armklem liggend op de buik	Ude-Garami
Gebogen armklem geknield met been	Ashi-Ude-Garami
Gebogen armklem met been	Ashi-Ude-Garami

<b>Pols klemmen</b>	
Handslot duimzijde	Kote-Gaeshi
Handslot pinkzijde	Kote-Mawashi
Opstuwende polsklem	Kote-Hineri
Polsbuigklem	Kuzure-Kote-Gaeshi
Bokkenpoot polsklem	Te-Kubi-Kote-Gaeshi
Handslot pinkzijde omgekeerd	Gyaku-Kote-Mawashi
Opstuwende polsklem met verdraaiing	Kuzure-Kote-Hineri
Bokkenpoot polsklem op de rug	Ura-Te-Kubi-Kote-Gaeshi



<b>Werptechnieken</b>	
Kantelworp (arm/nek)	Kaiten-Nage
Grote buitenwaartse beenworp	O-Soto-Gari
Voetveeg	De-Ashi-Barai
Achterwaartse nekworp (met neus)	Ushiro-Kubi-Nage
Grote binnenwaartse beenworp	O-Uchi-Gari
Nekdraai	Kubi-Gaeshi
Kniedruk-enkelruk	Kata-Ashi-Dori
Zwaardworp	Shiho-Nage
Kleine buitenwaartse beenworp	Ko-Soto-Kage
Achterwaartse binnenwaartse beenworp	Ushiro-O-Uchi-Gari
Heupworp om middel	O-Goshi
Schouderworp	Seoi-Nage
Zijwaartse offerworp	Yoko-Wakare

<b>Verwurgingen</b>	
Naakte verwurging	Hadaka-Jime
Naakte verwurging van achter	Ushiro-Hadaka-Jime
Insteekverwurging	Kata-Ha-Jime
Driehoeks verwurging	Sankaku-Jime

<b>Houdingen</b>	
Beginstand voor het groeten	Musubi-Dachi
Yawara gevechtshouding	Yawara Kamae
Basisstand	Heiko-Dachi
Kat stand	Neko-Ashi-Dachi
Paardrijd stand	Kiba-Dachi
Yawara neutrale stand	

<b>Verplaatsingen</b>	
1 stap verplaatsing	Nagashi
Inkomen	Irimi
Inkomen voor zijwaartse aanvallen	Irimi-Senkai
Grote draai pas	O-Irimi-Senkai
Garnaalgang achterwaarts op de grond	Ebi

