

6.9 Vaardigheidseisen Danexamen Jiu-Jitsu

Toelichting bij vaardigheidseisen.

De vaardigheidseisen geven aan welke vaardigheden moeten worden beheerst voor een danexamen. In kwalitatieve zin wordt in het algemeen de eis gesteld dat vaardigheden moeten worden beheerst op het autonome niveau.

Verdedigingen dienen beheerst te worden uitgevoerd op een zondanige wijze dat partners niet in gevaar worden gebracht. Het onvoldoende tonen van respect mag door de examinatoren een punt van beoordeling zijn. In een uiterst geval wordt het examen stopgezet. Bij het verdedigen tegen mesaanvallen mogen alleen rubberen of houten messen worden gebruikt (m.u.v. het Kime-No-Kata).

De eisen zijn weergegeven in tabelvorm. Hiermee wordt een snel overzicht verkregen over de inhoud van de vaardigheidseisen van de verschillende dangraden. Het overzicht van de leerstof is verdeeld in een drietal blokken. De blokken zijn weer verdeeld in onderdelen.

Blok A Kata

Het blok kata bestaat, afhankelijk van de betreffende dangraad uit 1 tot 4 onderdelen.

Onderdeel A1	Ebo-No-Kata
Onderdeel A2	Jiu Jitsu-Ne-Waza-Kata
Onderdeel A3	Goshin-Jitsu-No-Kata
Onderdeel A4	Kime-No-Kata

Kata's moeten zodanig worden uitgevoerd dat de vormen overeenstemmen met de door de JBN vervaardigde beschrijving en voorzover deze niet zijn vastgelegd volgens algemeen gangbare normen.

Blok B Techniek

Het blok Techniek bestaat, afhankelijk van de dangraad uit 2 tot 4 onderdelen:

Onderdeel B1 Eigen werkstuk

Het eigen werkstuk moet worden gedemonstreerd met de nodige etiquette. Binnen het werkstuk fungeert de kandidaat als Tori. De verdedigingen moeten duidelijk van elkaar zijn gescheiden door een afronding met een parate houding, opnieuw positie innemen en paraatheid van de kandidaat voor een volgende aanval. Verdedigingen dienen altijd te eindigen in uitschakeling of controle.

Onderdeel B2 Basistechnieken (Kihon-Waza)

Basistechnieken zijn geordend in 6 groepen:

B.2.1. Bevrijdingen (Hodoki-Waza)

B.2.2. Weringen (Uke-Waza)

B.2.3. Slagen, Stoten en schoppen naar vitale delen (Atemi-Waza)

Voor de groepen bevrijdingen, weringen, slagen, stoten en schoppen geldt dat deze moeten worden beheerst en toegepast volgens het meervoudigheidsprincipe in een onbepaald aantal, in de rechterkolommen aangegeven met "ja".

De groep slagen, stoten en schoppen (Atemi-Waza) kunnen getoetst worden in solovormen (Tanduku-Renshu) en in verdedigingen met partner (Sotai-Renshu). Bij het onderdeel "Atemi-Waza" moet de kandidaat tevens in staat zijn vitale punten aan te wijzen.

B.2.4. Klemmen (Kansetsu-Waza)

B.2.5. Werpstechnieken (Nage-Waza)

B.2.6. Verwurgingen (Jime-Waza)

Voor de onderwerpen klemstechnieken (Kansetsu-Waza), werpstechnieken (Nage-Waza) en de verwurgingen (Jime Waza) geldt dat de kandidaat de betreffende techniek of groep technieken moet kunnen toepas-

sen verdedingen tegen verschillende basistechnieken, zoals in de tabel is aangegeven met “#” volgens het meervoudigheidsprincipe. Indien in de rechterkolom “ja” staat, betekent dat de desbetreffende techniek of vaardigheid minimaal één keer gedemonstreerd moet kunnen worden in een verdediging.

Onderdeel B3 Combinaties, overnames

Het onderdeel combinaties, overnames valt uiteen in drie onderwerpen:

B.3.1 Directe Combinaties

Directe combinaties zijn vaardigheden waarbij, m.b.v. controletechnieken (klemmen en jiu jitsuhoudgrepen) binnen een verdediging de tegenstander onder controle moet kunnen worden gebracht (doelmatige verbindingen) en worden gehouden. Directe combinaties kunnen zowel staande als op de grond worden toegepast. Indien een kandidaat naar het oordeel van de examencommissie dit onderdeel bij de vorige onderdelen voldoende heeft gedemonstreerd dan behoeft dit niet te worden getoetst.

B.3.2. Indirecte combinaties

Indirecte combinaties zijn het op interactieve wijze gebruik kunnen maken van overgangen naar andere basistechnieken, naar aanleiding van verzet of ontsnapping van de tegenstander op/uit een eerder in- of aangezette basistechniek. Teneinde toetsing mogelijk te maken, worden er aantallen verdedigingen genoemd waarin de kandidaat minimaal indirecte combinaties moet demonstreren. De vorm van ontsnapping of verzet moet duidelijk aanwezig zijn. De basistechnieken waarmee indirecte combinaties gedemonstreerd moeten worden zijn klemtechnieken, werptechnieken en verwurgingen.

B.3.3. Overnames

Overnames zijn vaardigheden waarbij tegen een door Uke toegepaste basistechniek (n.a.v. een aanval van Tori) wordt verdedigd door Tori, evenals met toepassing van basistechnieken. Basistechnieken die hiervoor in aanmerking komen zijn klemmen, werptechnieken en verwurgingen.

Onderdeel B4 Verdedigen met wapens

Het gebruik van wapens bij verdedigingen moet worden gezien in de context van het afnemen van een wapen en het gebruik hiervan door de verdediger bij het uitschakelen c.q. onder controle brengen van de tegenstander. De wapens welke binnen de Jiu Jitsu beoefening hiervoor in aanmerking komen zijn een lange stok, 1 tot 1.2 meter (Hanbo) en een korte stok, 0,35 tot 0,6 meter (Kaibo).

Blok C Toepassingen

Het blok toepassingen is verdeeld in 2 onderdelen.

Onderdeel C1 de basisaanvallen

In het onderdeel basisaanvallen staat beschreven tegen welke basisaanvallen of groepen basisaanvallen de kandidaat moet kunnen verdedigen. De aanduiding “ja” in de rechterkolom geeft aan welke basisaanvallen specifiek van toepassing zijn voor een bepaalde dangraad.

Kwalitatieve beoordeling vindt plaats op basis van volledigheid en doelmatigheid (uitschakeling en controle).

Onderdeel C2 Vrije aanval

Het onderdeel vrije aanval bestaat uit praktijksituaties waarin een kandidaat zich moet kunnen verdedigen. De kwaliteit wordt bepaald door de effectiviteit (missers). Bij het verdedigen tegen meerdere tegenstanders speelt ook het tactisch verplaatsen een rol.

Kwalitatieve beoordeling vindt plaats op basis van effectiviteit (missers) en doelmatigheid (uitschakeling en controle).

BLOK A KATA

A. Kata's	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
A1 Ebo-no-Kata	ja	ja	ja	ja	ja
A2 Jiu-Jitsu-Ne-Waza-Kata		ja	ja	ja	ja
A3 Goshin-Jitsu-Kata				ja	ja
A4 Kime-No-Kata					ja

BLOK B TECHNIEK

B1 Eigen Werkstuk	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
			ja		
Eigen werkstuk 3^e dan 20 verdedigingen, vrije volgorde tegen 5 pakkingen en omvattingen, 5 stoten en schoppen, 5 aanvallen met wapens en 5 grondaanvallen				Ja	
Eigen werkstuk 4^e dan 25 verdedigingen, vrije volgorde tegen 7 pakkingen en omvattingen, 6 stoten en schoppen, 6 aanvallen met wapens en 6 grondaanvallen					ja
Eigen werkstuk 5^e dan 30 verdedigingen, vrije volgorde tegen 8 pakkingen en omvattingen, 8 stoten en schoppen, 7 aanvallen met wapens en 7 grondaanvallen					

B2. Basistechnieken	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B.2.1. Bevrijdingstechnieken (Hodoki-Waza)					
1. Met gebruik van rotatiebewegingen	ja	ja	ja	ja	ja
2. Met gebruik van hefboombewegingen	ja	Ja	ja	ja	ja
3. met gebruik van slagen, stoten, schoppen naar kwetsbare punten (Atemi-Waza)	ja	ja	ja	ja	ja
4. Met gebruik van druk uitoefening op kwetsbare punten (Tsubo)	ja	ja	ja	ja	ja

B2. Basistechnieken	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B.2.2. Weringen (Uke-Waza)					
1 Weringen met de onderarm, hand					
1.1. wering naar boven (Age-Uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.2 lage wering (Gedan-Barai)	ja	Ja	ja	ja	ja
1.3. Wering van buiten naar binnen (Soto-Uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.4 Wering van binnen naar buiten (Uchi-Uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.5 Wigvormige onderarmwering hoog (Kakiwake-uke-jodan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.6 Wigvormige onderarmwering laag (Kakiwake-uke-gedan)	ja	Ja	ja	ja	ja
1.7 gekruiste onderarmwering hoog (Juji-uke-jodan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.8 gekruiste onderarmwering laag (Juji-uke-gedan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.9 handpalmwering (Te-nagashi-uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.10 Slotende wering met de handpalm (Teisho-uke)	ja	ja	ja	ja	ja
2. Weringen met het been					
2.1 Blok met onderbeen (Nami-uke)	ja	ja	ja	ja	ja
2.2 Blok met de voet (Ashi-uke)	ja	ja	ja	ja	ja

B2. Basistechnieken	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B.2.3 Slagen, stoten en schoppen naar Vitale punten (Atemi-Waza)					
1. Slagtechnieken (Uchi-Waza)					
1.1. Open handkanslag (Shuto-uchi, Haito-uchi)	ja	ja	ja	ja	ja
1.2. Backhandslag (Uraken-Uchi)	ja	ja	ja	ja	ja
1.3. Elleboogslag (stoot) (Empi-uchi)	ja	ja	ja	ja	ja
2. Stoottechnieken (Tsuki-Waza)					
2.1 Rechte stoot (Oi-tsuki of Gyaku-tsuki)	ja	ja	ja	ja	ja
2.2. Opstoot (Tsuki-age)	ja	Ja	ja	ja	ja
2.3. Handpalmstoot (Teisho-tsuki)	ja	ja	ja	ja	ja
2.4. Stoot met vingers (Nukite-tsuki)	ja	ja	ja	ja	ja
2.5. Hoekstoot (Kagi-Tsuki)	ja	ja	ja	ja	ja
3. Schoptechnieken					
3.1. Kniestoot (Hiza-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.2. Opwaartse schop (Kin-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.3. Voorwaartse schop (Mae-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.4. Zijwaartse schop (Yoko-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.5. Voorwaartse cirkelschop (Mawashi-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.6. Achterwaartse schop (Uchiro-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.7. Achterwaartse cirkelschop (Uchiro-mawashi-geri)	ja	ja	ja	ja	ja
3.8. Gesprongen borsttrap (Mae-tobi-geri)		ja	ja	ja	ja

B2. Basistechnieken	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B.2.4 Klemtechnieken (Kansetsu-Waza)					
1. Vinger en duimklemmen (Yubi-kansetsu-waza)	3	4	6	7	8
2. Gestrekte klemmen op de elleboog (Ude-hishigi-waza)	8	9	10	12	14
2.1. Met de hand (Ude-Osae)	ja	ja	ja	ja	Ja
2.2. via de onderarm (Kanuki-gatame)	ja	ja	ja	ja	ja
2.3. via nek of schouder (Kata-gatame)	ja	ja	ja	ja	ja
2.4. Via de oksel (Waki-gatame)	ja	ja	ja	ja	ja
2.5. via de lies (Juji-gatame)	ja	ja	ja	ja	ja
2.6. via de knie (Hiza-gatame)	ja	ja	ja	ja	ja
2.7. via de borst (Mune-gatame)	ja	ja	ja	ja	Ja
2.8. via de buik (Hara-gatame)	ja	ja	ja	ja	ja
3. Gebogen klemmen op de schouder (Ude-garami-waza)	6	7	7	10	12
3.1. Neerwaarts, mesklem en schoudertorsie (Ude-garami)	ja	Ja	ja	ja	ja
3.2. Gekruiste schouderklem op de rug (Juji-ude-garami)	ja	ja	ja	ja	ja
3.3. Opwaarts, geduwd (ude-garami)	ja	ja	ja	ja	ja
4. Klemmen op de pols (Kote-Kansetsu-Waza)					
4.1. Buitenwaartse polsklem (Kote-gaeshi)	3	4	5	5	5
4.2. Binnenwaartse polsklem (Kote-mawashi)	3	4	5	5	6
4.3. Opstuwende polsklem (Kote-hineri)	3	4	4	4	4
4.4. Polsbuigklem (Kuzure-kote-gaeshi)	2	3	4	4	4
5. Nekklemmen (Kubi-Kansetsu-Waza)					
5.1. Haar-, kindraai (Atama-ogo)	3	3	4	4	5
5.2. Kaakbeendruk met de onderarm	2	2	3	4	5
5.3. Gevlochten nekklem van achteren	-	1	1	2	3
6. Beenklemmen (Ashi-Kansetsu-Waza)					
6.1. Gestrekte knieklem (Hiza-hishigi)	2	2	3	4	6
6.2. Gebogen knieklem (hiza-garami)	2	2	2	3	4
6.3. voetdraai, strekklem (Ashi-kujuki)	1	2	2	4	5

6.4. heupklem naar binnen en buiten (ashi-garami)	-	1	2	3	4
B2. Basistechnieken	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
B.2.5 Werpstechnieken (Nage-Waza)					
1. Beenworpen (Ashi-Nage-Waza)					
1.1. Grote buitenwaartse maai (O-soto-gari)	5	6	6	7	8
1.2. Grote binnenwaartse maai (O-uchi-gari)	2	3	3	4	4
1.3. kleine binnenwaartse maai (Ko-Uchi-gari)	2	3	3	4	4
1.4. Buitenwaartse beenhaak (Ko-soto-gake)	1	1	2	2	3
1.5. voetveeg (De-ashi-barai)	2	3	3	3	3
1.6. Kniewiel (Hiza-guruma)	1	1	2	2	2
2. Heupworpen (Koshi-nage-waza)					
2.1 Grote heupworp (O-goshi)	3	5	7	8	9
2.2. Nekheupworp (Kubi-nage)	2	4	6	7	8
2.3. Zwiepend heupworp (Harai-goshi)	2	3	3	4	5
2.4 Binnendijworp (Uchi-mata)	-	-	1	2	3
2.5. Vleugelheupworp (Hane-goshi)	-	-	1	1	1
2.6 Achterwaartse heupworp (Ushiro-goshi)	-	-	1	2	3
3. Schouderworpen (Kata-Nage-Waza)					
3.1. Schouderworp (Seoi-nage)	4	6	6	7	8
3.2. Geknielde schouderworp (Seoi-otoshi)	1	1	2	3	4
3.3. Schouderwiel (Kata-guruma)	-	1	2	3	4
3.4. Schouderworp met een hand op de knie (Seoi-age)	-	-	2	3	4
4. Armworpen (Te-nage-waza)					
4.1. Kniedruk-enkelruk (Kata-ashi-dori)	1	2	3	4	5
4.2. Achterwaartse armworp (Kiri-otoshi)	1	2	3	4	5
4.3. Zwaardworp (Shiho-nage)	3	4	5	6	7
4.4. Twee benen armworp van voren (Ryu-ashi-dori)	1	2	3	4	5
4.5. Twee benen armworp van achteren (Uchiro-ryu-ashi-dori)	1	2	3	4	5
4.6. Grote lichaamsworp (Tai-otoshi)	1	1	2	3	4
4.7. Lepelworp (Sukui-nage)	-	1	2	3	4
4.8. Armwiel (Te-guruma)	-	1	2	2	3
5. Offerworpen					
5.1. Hoekworp (Sumi-gaeshi)	1	2	3	4	5
5.2. Inschroevende offerworp (Soto-makikomi)	2	2	2	3	4
5.3. Zijwaartse wielworp (Yoko-guruma)	1	3	4	5	6
5.4. Buikworp (Tomoe-nage)	2	3	4	5	6
5.5. Gesprongen schaar (Tobi-kani-basami)	1	2	3	4	5
5.6. Achterwaartse offerworp (Tani-otoshi)	1	1	2	3	4
5.7. Zijwaartse buikworp (Yoko-tomoe)	1	1	4	5	6
5.8. Zijdelijks werpen (Yoko-wakare)	-	1	1	2	3
5.9. Rijstbaalworp (Taware-gaeshi)	-	-	1	1	1
6. Schaartechneken vanaf de grond					
6.1. Grondschaar (Kani-basami)	1	1	2	3	4
6.2. Knietrap-enkelruk (Kani-ashi-hishigi)	1	1	2	3	3
6.3. Knieschaar (Hiza-basami)	1	1	2	3	3

B2. Basistechnieken	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B.2.6. Verwurgingen (Jime-waza)					
1. Naakte verwurgingen (Hadaka-jime-waza)	3	3	4	4	5
2. Kledingverwurgingen					
2.1. Insteek verwurging (Kata-ha-jime)	1	2	3	4	4
2.2. Glijdende verwurging (Okuri-eri-jime)	1	3	3	4	4
2.3. Duwende verwurging (Tsukomi-jime)	-	1	1	1	1
2.4. Handverwurging (Katate-jime)	-	1	1	1	1
3. Geschaarde verwurging met de benen					
3.1. Nierschaar (Do-jime)	1	1	2	2	2
3.2. Driehoeksverwurging (Sankaku-jime)	-	1	1	2	3
3.3. Nekschaar (Kata-ashi-jime)	-	1	1	1	1

B3. Combineren en overnemen	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B3.1 Directe combinaties					
1. Naar controle op de grond:					
1.1. In rugligging, toepassing van klemmen, verwurgingen en Jiu Jitsu houdgrepen	ja	ja	ja	ja	ja
1.2. In buikligging, toepassing van klemmen, verwurgingen en Jiu Jitsu houdgrepen	ja	ja	ja	ja	ja
2. Naar Controle staande (transporteren)					
2.1. Direct als verdediging, toepassen verschillende klemmen	3	4	4	4	5
2.2. Uke vanuit rugligging, toepassen verschillende klemmen	1	1	1	1	1
2.3. Uke vanuit buikligging toepassen verschillende klemmen	1	2	3	4	5

B3. Combineren en overnemen	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B3.2 Indirecte combinaties (Renraku-Waza, Renzaku-Waza)					
1. Reageren op verzet of ontsnapping staande:					
1.1. Vanuit een worp	5	6	7	8	10
1.2. Vanuit een klem	5	6	7	8	10
2. Reageren op verzet of ontsnapping op de grond (Osae-Waza)					
2.1. Met toepassing van positiewisselingen, klemmen, wurgingen en Jiu Jitsu houdgrepen	ja	ja	ja	ja	ja

B3. Combineren en overnemen	1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan
B3.3 Overnames (Gaeshi-Waza)					
1. Overnames op klemmen, worpen en verwurgingen	-	5	6	8	10
1.1. Overnames op klemmen		ja	ja	ja	ja
1.2. Overnames op worpen		ja	ja	ja	ja
1.3. Overnames op wurgingen		ja	ja	ja	ja

B4. Gebruik van de Stok als wapen	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
Stok afnemen en toepassen tegen basisaanvallen					
1. Verdedigen met korte stok (kaibo) met toepassing van:	-	-	5	8	10
1.1. Bevrijdingen, stok gepakt, pols gepakt	-	-	ja	ja	ja
1.2. Slagen/stoten	-	-	ja	ja	ja
1.3. Klemtechnieken	-	-	ja	ja	ja
1.4. Verwurgingen	-	-	ja	ja	ja
2. Verdedigen met lange stok (hanbo) met toepassing van:	-	-	5	8	10
2.1. Bevrijdingen, stok gepakt en pols(en) gepakt	-	-	ja	ja	ja
2.2. Slagen/stoten	-	-	ja	ja	ja
2.3. Klemtechnieken	-	-	ja	ja	ja
2.4. Verwurgingen	-	-	ja	ja	ja

BLOK C TOEPASSINGEN

C1. Basisaanvallen	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
C1.1. Pakkingen					
1. Hand- en armaanvallen					
1.1. Hand- en armaanvallen staande van voren	ja	ja	ja	ja	ja
1.2. Hand- en armaanvallen op de grond in buik- en rugligging	-	-	ja	ja	ja
2. Wurgingen					
2.1. Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren	ja	ja	ja	ja	ja
2.2. Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen	ja	ja	ja	ja	ja
2.3. Wurging op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (5 posities)	ja	ja	ja	ja	ja
2.4. Wurgingen tegen de muur, van voren van opzij en van achteren	ja	ja	ja	ja	ja
3. Kledingaanvallen					
3.1. Kledingaanvallen rondom	ja	ja	ja	ja	ja
4. Haargrepen					
4.1. Van voren en van achteren	ja	ja	ja	ja	ja

C1. Basisaanvallen	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
C1.2. Omvattingen					
1. Hoofdaanvallen					
1.1. Van voren, van achteren en van opzij	ja	ja	ja	ja	ja
1.2. op de grond, naast en van achteren	-	-	ja	ja	ja
2. Middelaanvallen					
2.1. Middelaanvallen staande rondom	ja	ja	ja	ja	ja
2.2. Middelaanvallen staande, getild van voren en van achteren	ja	ja	ja	ja	ja
2.3. middelaanvallen op de grond	-	-	ja	ja	ja
3. Duikaanvallen					
3.1. Van voren	ja	ja	ja	ja	ja
3.2. Van achteren	-	-	ja	ja	ja
4. Stormaanvallen					
4.1. Van voren	-	-	ja	ja	ja
5. Okselnekgrepen (Nelson)					
5.1. Enkel	-	-	ja	ja	ja

5.2. Dubbel	-	-	ja	ja	ja
C1. Basisaanvallen	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
C1.3. Slagen, stoten en schoppen					
1. Slagen					
1.1. Van boven, van buiten en van binnen	ja	ja	ja	ja	ja
2. Stoten					
2.1. Rechte stoot	j	ja	ja	ja	ja
2.2. Opstoot en hoek	ja	ja	ja	ja	ja
3. Schoppen					
3.1. Voorwaartse schop	ja	ja	ja	ja	ja
3.2. Cirkelschop	ja	ja	ja	ja	ja
3.3. Zijwaartse schop	ja	ja	ja	ja	ja
3.4. voorwaartse of neerwaartse schop, tori op de grond (vijf posities grondaanvallen)	-	ja	ja	ja	ja

C1. Basisaanvallen	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
C1.4. Wapens					
1. Stokaanvallen					
1.1 Korte stok (kaibo), van boven van buiten, van binnen	ja	ja	ja	ja	ja
1.2. Lange stok (hanbo), met een of met twee handen, van boven, van buiten en van binnen, stokstoot	ja	ja	ja	ja	ja
2. Mesaanvallen					
2.1. Messteken van boven van binnen, van buiten van onderen, rechte messteken	ja	ja	ja	ja	ja
3. Ketting (touw)aanvallen					
3.1. Slagen van buiten, binnen en van boven	ja	ja	ja	ja	ja
3.2. Wurgingen met touw (band)	-	-	ja	ja	ja

C1. Basisaanvallen	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
C1.5. Hulp aan derden					
1. Het ontzetten van een bedreigde uit een pakking	-	-	-	2	3
2. Het ontzetten van een bedreigde uit een losse aanval	-	-	-	2	3
3. Het ontzetten van een bedreigde uit een grondaanval	-	-	-	2	3
4. Het ontzetten van een bedreigde uit een gewapende aanval, wapen afnemen, toepassen	-	-	-	2	3

C2. Vrije aanval	1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
1. Eén aanvaller, ongewapend, 1 minuut	ja	ja	ja	ja	ja
2. Eén aanvaller, gewapend met korte stok of mes, 1 minuut	-	ja	ja	ja	ja
3. Twee aanvallers, ongewapend, 1 minuut	ja	ja	ja	ja	ja
4. Twee aanvallers, gewapend, 1 minuut	-	-	ja	ja	ja
5. Eén aanvaller gewapend met lange en korte stok, stok afnemen en toepassen.	-	-	ja	ja	ja

Bijlage C6

Blok	Onder-deel	Omschrijving	Van toepassing bij:					Wijze van toetsing	Eindcijfer voor het onderdeel, de onderdelen
			1 ^e dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan		
Kata (A)	A1	Ebo No Kata	x	x	x	x	x	Volledig	A1
	A2	Jiu Jitsu Ne Waza kata	-	x	x	x	x	Volledig	A2
	A3	Kodokan Gos-hin Jitsu No Kata	-	-	-	x	x	Volledig	A3
	A4	Kime No Kata	-	-	-	-	x	Volledig	A4
Techniek (B)	B1	Eigen werkstuk	-	-	x	x	x	Volledig	B1
	B2	Toepassen basistechnieken	x	x	x	x	x	Steekproefsge-wijs	B2/B3/B4
	B3	Combineren en overnemen (directe en indirecte combinaties, overnames)	x	x	x	x	x	Steekproefsge-wijs	
	B4	Gebruik van stok als wapen	-	-	x	x	x	Steekproefsge-wijs	
Toepassen (C)	C1	Basisaanvallen, verdedigen tegen van te voren aangegeven basisaanvallen of situaties	x	x	x	x	x	Steekproefsge-wijs	
	C2	Vrije aanval (verdedigen tegen vrije aanvallen)	x	x	x	x	x	Volledig	

Indien twee van de drie examinatoren als eindcijfer een voldoende hebben gegeven, dan is de kandidaat voor het betreffende onderdeel c.q. onderdelen geslaagd.

--

E-Bo-No-Kata

Verantwoording:

Deze tekst vormt de officiële beschrijving van de NGCJJ van het Ebo-No-Kata. Bij verschillen met de video-uitvoering prevaleert deze beschrijving. Bij mogelijke updates van deze tekst prevaleert de op dat moment via de JBN site beschikbare versie.

Algemeen bij verdedigingen:

- Elke verdediging begint afwisselend vanaf startpositie 1 of startpositie 2. In startpositie 1 heeft Tori de Joseki aan zijn rechterzijde; in startpositie 2 heeft Tori de Joseki aan zijn linkerzijde.
- De werkafstand is telkens 4 meter. Na de laatste verdediging van elke serie komen Uke en Tori beide terug in de eerste startpositie 1 en maken hun kleding in orde.
- Na elke verdediging neemt Tori, nadat hij afstand van Uke genomen heeft, een parate houding aan. Uke komt overeind in Shizentai en beiden hebben oogcontact. Uke wendt de blik af en sluit iets bij ten teken dat hij het gevecht niet voortzet en beiden lopen naar de volgende startpositie.
- Bij de eerste twee series is er sprake van verrassingsaanvallen. De frontale aanvallen worden vanuit de beweging uitgevoerd.
- Bij de aanvallen van opzij en van achteren stelt Tori zich eerst op. Nadat deze zich heeft opgesteld benaderd Uke Tori zodanig dat Uke buiten het blikveld van Tori blijft (Tori kijkt daarbij recht naar voren).
- Met uitzondering van de eerste aanval van de vierde serie vinden de aanvallen van de derde en vierde serie plaats vanuit een parate houding van zowel Uke als Tori.

Openingsceremonie:

- Uke en Tori stellen zich tegenover elkaar op in de beginpositie (afstand ongeveer 6 m.). Tori heeft de Joseki rechts. Uke draagt de wapens (mes en stok) in de linkerhand op de heup.
- Beiden draaien een kwartslag naar de Joseki en groeten staande (Ritsu-Rei). Beiden draaien vervolgens een kwartslag terug en groeten elkaar eveneens staande (Ritsu-Rei).
- Uke draait zich 180° linksom, maakt een pas links - rechts, sluit bij en knielt (links - rechts).
- Hij pakt de wapens een voor een met de rechterhand en legt deze voor zich neer. Het mes (Tanto) met handgreep naar Joseki, scherpe kant naar Uke, de stok (Kaibo) erboven.
- Uke gaat weer staan (rechts - links), draait zich om (front langs Joseki), maakt een pas links, rechts en sluit bij.
- Tori en Uke maken gelijktijdig een openingspas links - rechts (handen tegen de bovenbenen) en komen in de startpositie 1.

1. Pakkingen.

1.1. Polsaanval met twee handen aan een pols.

Positie en aanval:

Tori en Uke lopen naar elkaar toe (beginnend met het linkerbeen). Bij voldoende afstand grijpt Uke, rechts naar voren stappend, de rechterpols van Tori met beide handen (rechterhand boven).

Verdediging:

- Tori blokkeert de hand van Uke met de linkerhand en pakt met een rotatiebeweging, met de rechterhand, zijn pols. Tori stapt links naar achteren, trekt Uke aan zijn arm naar voren en naar beneden uit balans en voert een rechtse voorwaartse trap (Mae-Geri) uit naar de buik van Uke (solar-plexus).
- De rechervoet wordt na de schop voor geplaatst. Tori plaatst de linkerhand onder de rechter elleboog van Uke en duwt hem met een versnelde pas links naar voren. De bovenarm van Uke wordt hierbij in de richting van zijn oor gestuwd (Irimi), waardoor hij uit balans wordt gedwongen.
- Tori pakt Uke met de linkerhand om de pols en met de rechterhand om de handrug waarbij hij de duim insluit en dwingt hem, voorwaarts verplaatsend met schuifpassen (Tsugi-Ashi), gecombineerd met neerwaartse druk op de elleboog met de oksel (Waki-Gatame), op zijn buik.

- Op de grond zet Tori, de arm boven de schouderlijn schuivend, de Waki-Gatame verder aan en dwingt Uke tot overgave. Tori komt omhoog, legt de arm van Uke beheerst neer en neemt afstand.

1.2. Kledingaanval met rechterhand aan de revers.

Positie en aanval:

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand grijpt Uke, rechts naar voren stappend, met de rechterhand de rechter revers van Tori.

Verdediging:

- Tori pakt met de linkerhand over de rechterhand van Uke (duim op de handrug). Terwijl Tori links naar achteren stapt slaat hij met de rechtervuist (Tetsui-Uchi) op de biceps van Uke en dwingt hem daarbij voorover.
- Op het moment dat Uke zich wil herstellen brengt Tori de arm van Uke weer omhoog en naar voren (pols tegen de elleboogholte); deze beweging wordt ondersteund door een opwaartse druk onder de gebogen pols van Uke. Uke wordt daarbij omhoog op de tenen en naar voren uit balans gedwongen (het linkerbeen schuift hierbij mee naar voren). Tori draait in en voert een schouderworp (Seoi-Nage) uit.
- Tori brengt de arm van Uke voor zijn linkerknie om ruimte te maken en terwijl Tori's rechterknie Uke's flank controleert, schakelt hij Uke uit met een neerwaartse stoot (Gedan-Tsuki) naar zijn hoofd (*Kiai*).
- Tori legt de arm van Uke beheerst terug over Uke's hoofd en neemt afstand.

1.3. Poging wurging van voren.

Positie en aanval:

Tori lopen naar elkaar toe. Bij een juiste afstand voert Uke, rechts naar voren stappend, een wurging van voren uit met twee handen.

Verdediging:

- Tori vangt de wurging op met een korte pas rechts terug en een dubbel onderarmblok (Jodan-Kakewaki-Uke). Tori komt terug met een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke (*Kiai*), waardoor Uke achterwaarts uit balans wordt gedwongen.
- Tori pakt Uke met de linkerarm om de rechterarm, brengt de rechterarm om zijn nek en werpt hem met groot van buiten (O-Soto-Gari). Tijdens de worp trekt Tori Uke op zodat hij op zijn linkerzij komt, daarbij plaatst hij zijn voet onder tegen de rug van Uke.
- Tori plaatst de rechterhand op Uke's schouder, brengt de linkerarm achter zijn elleboog langs en legt de linkerhand op zijn eigen pols waardoor een gevlochten armklem ontstaat (Kanuki-Gatame); hij knielt daarbij op de linkerknie.
- Tori dwingt Uke met de rechterknie in de rug verder op zijn zij, om te voorkomen dat Uke een tegenaanval kan plaatsen en zet de Kanuki-Gatame aan door de rug te strekken en de buik naar voren te duwen (Hara). Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori brengt de arm beheerst terug over Uke's hoofd, komt omhoog en neemt afstand.

1.4. Wurging van opzij.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de rechterzij naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft, stapt Uke naar links en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Als Uke Tori dicht genoeg heeft benaderd grijpt Uke, links instappend, Tori van opzij met twee handen bij de keel.

Verdediging:

- Tori stapt links naar opzij en neemt een lage zijwaarts stabiele houding (Kiba-Dachi) aan, pakt met de linkerhand Uke om de rechterduimmuis (duim op de handrug) en plaatst een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) onder de kin van Uke; Tori duwt het hoofd van Uke verder achterover en trekt gelijktijdig Uke's rechterhand los naar beneden.
- Tori plaatst zijn rechterhand eveneens om de rechterhand van Uke (pinkzijde) en duwt hem naar beneden naar de grond met een buitenwaartse polsdraai (Kote Gaeshi).
- Tori plaatst de rechterhand achter de gebogen elleboog van Uke, verplaatst zich boven het hoofd van Uke langs, naar de andere zijde en dwingt hem, door druk achter de gebogen elleboog, eventueel ondersteund met de rechterknie, op zijn buik.
- Tori plaatst zijn linkerknie op het schouderblad van Uke (controle) en dwingt hem met een polsdraai-buigklem (Kote-Mawashi) tot overgave. De arm van Uke wordt hierbij gestrekt boven de rechterschouder gebracht en gecontroleerd met de rechterhand aan de elleboog.
- Tori stapt links terug, legt Uke's arm daarbij beheerst vlak op de grond en neemt afstand.

1.5. Geduwde kledingaanval van opzij op de schouder.**Positie en aanval:**

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerszijde naar Uke, het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Bij een juiste afstand pakt Uke met de rechterhand Tori bij de linkerschouder, stapt rechts in en duwt daarbij Tori voor zich uit. Hij vervolgt het duwen met een schuifpas links - rechts.

Verdediging:

- Tori stapt rechts schuin naar voren om het evenwicht te bewaren (herstelpas, met de beweging mee), maakt een kruispas links voor langs en stopt de beweging van Uke met een grote pas rechts. Hij houdt hierbij ruimte met de linkerarm.
- Tori stapt links in en voert een stoot (Gyaku Tsuki) uit naar de zwevende ribben van Uke (*Kiai*) (de linkerarm wordt daarbij teruggetrokken op de heup); hij brengt gelijktijdig zijn hoofd onder de arm van Uke door en bevrijdt zich van Uke met de nek, door het hoofd omhoog te brengen. In een doorgaande draaiende beweging controleert hij Tori's arm met beide armen (Morote Uke), brengt de rechterarm naar buiten naar Uke's pols en slaat met de linkerhand naar het voorhoofd van Uke. Het hoofd van Uke wordt daardoor achterover gebracht.
- Hij stapt rechts achter Uke, brengt zijn rechterarm voor Uke's keel, sluit de handen en voert, terwijl hij links naar achteren stapt, een naakte verwurging uit met de onderarm (Hadaka-Jime). Het voorhoofd wordt hierbij op de eigen rechter handrug gehouden om het gezicht te beschermen. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori duwt Uke terug en neemt afstand. Uke draait zich daarbij bij Tori vandaan met een rechtse draaipas en komt hierdoor met het gezicht naar Tori te staan.

2. Omvattingen.**2.1. Middelaanval onder de armen.****Positie en aanval:**

- Uke en Tori lopen naar elkaar toe en bij een juiste afstand stapt Uke rechts in en voert een middelaanval uit, onder de armen (op Obi-hoogte).

Verdediging:

- Tori stapt rechts naar achteren en draait daarbij het lichaam weg (Tai-Sabaki). In deze beweging pakt hij met de linkerhand het achterhoofd van Uke en duwt deze naar beneden. Op het moment dat Uke zich wil herstellen pakt Tori hem onder de kin en tilt het hoofd omhoog; hij maakt een draaipas rechts - links naar achteren en brengt Uke naar de grond met een haar-kindraai (Atama-Ago-Gaeshi). Tijdens de val pakt hij de rechterarm van Uke.

- Tori zwaait zijn rechterbeen krachtig op en rond de verdediging af met een rechtse hieltrap (Kagato-Geri) naar het borstbeen van Uke (Kiai). Tori houdt bij de trap controle over de rechterarm van Uke).
- Tori brengt de rechterarm terug over Uke's hoofd en neemt afstand.

2.2. Poging middelaanval van voren om de armen.

Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe en bij een juiste afstand stapt Uke links in en voert een middelaanval (op ellebooghoogte) van voren uit, over de armen van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt, in reactie op de poging van Uke, links kort terug en vangt zijn armen op met de onderarmen (Gedan-Kakewaki-Uke).
- Tori omcirkelt met de linkerhand de rechterarm van Uke, laat de rechterarm verglijden naar Uke's rug en brengt Uke voorover uit balans. Hij stapt hierbij rechts - links in en werpt Uke met een heupworp (O-Goshi).
- Tori brengt de linkerarm van Uke naar buiten en terwijl Tori's rechterknie Uke's flank controleert, voert hij een handkant-slag (Shuto-Uchi) uit over de neusbrug van Uke (Kiai), brengt de arm terug en neemt afstand.

2.3. Hoofdaanval van opzij.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de linkerkant naar Uke en het gezicht naar de Joseki. Nadat Tori zich opgesteld heeft, stapt Uke naar rechts en benadert Uke schuin van opzij, buiten zijn gezichtsveld.
- Uke pakt met de linkerhand het hoofd van Tori, duwt het hoofd naar beneden, grijpt met de rechterarm om het hoofd van Uke en duwt zijn hoofd naar beneden met een hoofdaanval van opzij.

Verdediging:

- Tori pakt Uke met de linkerarm om de heup en pakt gelijktijdig zijn rechterpols. Tori duwt omhoog en plaatst hierbij de linkervoet naar voren. Uke duwt Tori vervolgens weer naar beneden. Tori geeft mee met deze beweging, zwaait zijn rechterbeen met een draai van het lichaam tussen de benen van Uke en voert een zijwaartse wielworp (Yoko-Guruma) uit.
- Na de worp houdt Tori Uke's pols vast, pakt met de linkerhand over in de kraag en duwt de rechterknie in zijn rug ter hoogte van de band. Tori duwt Uke's arm gebogen omhoog op zijn rug (duim richting nek) en zet daarmee een schouderklem aan (Ude-Garami). Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori komt omhoog op de linkerknie, hij blijft Uke controleren door spanning te houden op zijn gebogen arm zodat Uke niet terug kan rollen. Tori gaat staan en neemt afstand.

2.4. Hoofdaanval van voren.

Positie en aanval:

- Tori en Uke lopen naar elkaar toe, tot op voldoende afstand. Uke pakt Tori met de rechterhand achter het hoofd van Tori en trekt hem voorover. Uke brengt de linkerarm om het hoofd van Tori en voert een hoofdaanval van voren uit, met de linkerarm.

Verdediging:

- Tori maakt een pas links naar achteren, draait daarbij het lichaam weg om een eventuele kniestoot te ontwijken en voert daarbij een rechtse opstoot (*Kia*) uit naar de ribben van Uke (Ura-Tsuki).

- Tori brengt de linkerarm om het hoofd van Uke (langs de kaakrand), pakt zijn eigen pols vast en voert, terwijl hij links naar voren stapt, door het strekken van de rug (Hara) een nekklem (Kubi-Kansetsu) uit. Uke wordt hiermee uitgeschakeld.
- Tori plaatst de rechterhand op het lichaam van Uke, maakt een draaipas rechts - links naar achteren en duwt hem van zich af naar de grond. Tori neemt afstand.

2.5. Hoofdaanval van achteren.

Positie en aanval:

- Tori stapt naar voren en stelt zich ter hoogte van de Joseki op met de rug naar Uke. Nadat Tori zich opgesteld heeft loopt Uke naar Tori. Bij een juiste afstand pakt Uke, rechts naar voren stappend, Tori met de linkerhand aan de schouder en pakt hem met de rechterarm om de hals. Uke trekt Tori, links naar achteren stappend met schuifpassen (Tsugi-Ashi) achterover uit balans.

Verdediging:

- Tori pakt met beide handen de rechteronderarm van Uke en trekt de arm naar beneden. Vervolgens duwt hij Uke, met korte pasjes achterwaarts verplaatsend, met de schouders naar achteren.
- Op het moment dat Uke zijn balans dreigt kwijt te raken en zich wil herstellen door zijn linkerbeen naar achteren te plaatsen, brengt Tori zijn linkerbeen naar voren en laat zich naar links draaiend achterover vallen. Hij neemt Uke mee in deze beweging en werpt hem met een schroevende offerworp (Maki-Komi) over zich heen.
- Tori houdt tijdens de worp goed contact met Uke en komt met zijn schouders bruggend op Uke te liggen. Tori laat de linkerhand los en plaatst een elleboogstoot (Empi-Oroshi) naar het kruis van Uke (*Kiai*).
- Tori pakt met de linkerhand over de handrug van Uke, draait terug en voert een polsklem (Kote-Gaeshi) uit waarbij hij de elleboog controleert met de rechterhand; hij houdt hierbij het hoofd laag. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori draait door in de richting van het hoofd van Uke en komt daarbij op de rechterknie. Hij legt de arm van Uke gecontroleerd langs zijn hoofd op de grond, komt omhoog en neemt afstand.

3. Stoten, slagen en schoppen.

3.1. Rechte stoot met rechterarm naar het hoofd (Oi-Tsuki-Jodan).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen beiden een parate houding aan, Tori heeft zijn dekking laag. Beiden staan links voor.
- Uke ziet een opening, stapt rechts ruim in en voert een rechte stoot (Oi-Tsuki-Jodan) uit naar het hoofd van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt met een linkse uitval-pas uit de baan van de aanval, weert met de linkerpols op de elleboog van Uke en haakt gelijktijdig met de rechterpols aan de binnenkant van Uke's pols. Hij draait hierbij het bovenlichaam met de linkse wering mee en de arm van Uke wordt ingeklemd. Hij duwt de arm van Uke gecontroleerd aan de elleboog naar beneden waardoor Uke voorover komt. Tori stapt met het rechterbeen voor Uke en plaats daarbij een rechtse handkantslag (Shuto-Uchi) naar zijn nek.
- Tori pakt met de rechterhand onder de kin van Uke en met de linkerhand het achterhoofd; hij brengt het hoofd van Uke omhoog en brengt hem met een draaipas rechts - links naar achteren, met een haar-kindraai (Atama-Ago-Gaeshi) naar de grond en neemt afstand.

3.2. Rechte stoot met de rechterarm naar de buik (Gyaku-Tsuki-Chudan).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan, Tori heeft zijn dekking hoog. Beiden staan links voor.
- Uke ziet een opening, stapt rechts bij en plaatst, terwijl hij links versnellend een uitvalspas uitvoert, een tegengestelde stoot (Gyaku-Tsuki-Chudan) naar de buik van Tori (solar-plexus)

Verdediging:

- Tori stapt, met een linkse uitvalspas schuin naar voren, uit de baan van de stoot en blokt met de rechterarm neerwaarts op de buitenkant van de arm van Uke (Gedan-Barai); de linkerhand wordt hierbij beschermend bij het hoofd gehouden.
- Tori brengt de linkerhand achter de elleboog van Uke, slaat de rechterarm om zijn hoofd, daarbij zijn rechterarm insluitend. Hij pakt de rechterhand met de linker vast en sluit het hoofd in met beide armen (Kata-Gatame). Hij trekt hierbij het hoofd van Uke naar zich toe waardoor Uke uit balans komt. Tori draait in en werpt met nekwerp (Kubi-Nage).
- Op de grond voert Tori met de rechtervoet een neerwaartse hieltrap uit naar het hoofd van Uke. Uke ontwijkt de trap door met het hoofd opzij te gaan. Tori plaatst, in een doorgaande beweging, de rechtervoet onder de nek van Uke, gaat liggen, plaatst zijn linkervoet tegen zijn rechteronderbeen en voert Ude-Hishigi-Juji-Gatame uit. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori brengt het linkerbeen naar buiten, zwaait het rechterbeen over de arm van Uke en komt omhoog via de linker knie. Tori gaat staan en neemt afstand.

3.3. Handkantslag (Gyaku-Shuto-Uchi).**Positie en aanval:**

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Beiden staan links voor.
- Uke stapt rechts bij en plaatst, terwijl hij links versnellend instapt, een rechtse handkantslag (Shuto-Uchi) naar de nek van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts schuin naar voren met de slag mee (draaipas naar binnen) en weert de slag met de linkerarm en voert gelijktijdig een handkantslag (Shuto-Uchi) uit met de rechterhand naar de hals van Uke.
- Tori pakt Uke's pols vast met beide handen en voert zijn arm, links doorstappend, door. De arm van Uke wordt hierbij verdraaid en Uke komt daardoor met de rechtervoet naar voren en raakt achterwaarts uit balans. Tori draait onder de arm van Uke door en werpt hem achterwaarts naar de grond door hem aan de arm naar beneden te trekken (Shiho-Nage).
- Tori zet de rechterknie in de rechteroksel van Uke, de linkervoet schuift, ruimte makend, naar buiten (knie op). Tori trekt Uke's arm, aan de pols gebogen met de handrug tegen de mat, naar zich toe. Hierdoor ontstaat een schouder torsie (Ude-Garami) waardoor Uke tot overgave gedwongen wordt.
- Tori komt omhoog, controleert daarbij de gebogen arm van Uke aan de elleboog en neemt afstand.

3.4. Voorwaartse trap (Mae-Geri).**Positie en aanval:**

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Beiden staan links voor.
- Uke stapt links versnellend naar voren en plaatst een rechtse voorwaartse trap naar de buik (solar-plexus) van Tori (Mae-Geri).

Verdediging:

- Tori stapt links schuin naar voren uit de baan van de aanval en voert gelijktijdig rechts een laag (veeg)blok (Gedan-Barai) uit. Hij haakt in een doorgaande beweging (Sukui-Uke) Uke's been en pakt hem met de linkerarm om het middel, hij stapt hierbij rechts bij zodat hij onder Uke's zwaar-
tepunt komt. Tori werpt Uke met een tillende beweging (Sukui-Nage) waarbij hij het standbeen van Uke wegveegt.

- Tori brengt de rechterknie naar de grond, brengt de rechterarm van Uke naar zijn linkerflank en voert gelijktijdig een rechtse elleboogslag (Empi-Oroshi) uit, op de borst van Uke (Kiai).
- Tori gaat staan en neemt afstand.

3.5. Ronde trap naar de buik (Mawashi-Geri).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke staat links voor, Tori rechts.
- Uke stapt links versnellend naar voren en voert een rechtse horizontale cirkeltrap uit naar de buik van Tori (Mawashi-Geri).

Verdediging:

- Tori stapt rechts in (Irimi), weert de schop met de linkerarm met een laag (veeg)blok (Gedan-Barai) en haakt daarbij het been van Uke (Sukui-Uke). In een doorgaande beweging plaatst Tori een handpalmstoot (Teisho) op de borst van Uke en pakt met dezelfde hand zijn linker rever. Tori haakt het standbeen van Uke van binnen uit weg waardoor Uke op zijn rug valt (O-Uchi-Gari).
- Tori blijft het rechterbeen van Uke controleren, haakt met de rechterarm om het linkeronderbeen van Uke en tilt Uke aan de benen op. Uke komt in schouderstand (hoog optrekken). Tori maakt indien nodig ruimte door zijn rechtervoet naar achteren te verplaatsen en zwaait het linkerbeen over Uke, Uke wordt daarbij op zijn buik gekeerd. Tori duwt met zijn linkerhand het rechterbeen van Uke op de grond, knielt over het onderbeen en controleert daarbij met de linkerscheen het rechterbeen van Uke. Hij pakt met de rechterhand onder de linkerknie van Uke en voert, met een tillende voorwaartse beweging (Hara) een klem uit over Uke's kuit (Kanuki-Ashi-Gatame, gebruik makend van drukpunt). Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori legt het been beheerst weg, komt omhoog en neemt afstand.

4. Gewapende aanvallen met Tanto en Kaibo.

Algemeen bij verdedigingen tegen gewapende aanvallen:

Na elke verdediging wordt Uke door Tori ontwapend. Tori neemt vervolgens afstand en neemt een parate houding aan met het wapen (wapen in de rechterhand). Uke gaat staan met de benen licht gespreid (Shizentai). Door iets bij te sluiten geeft hij te kennen de aanval niet te willen voortzetten, waarop Tori het wapen op de grond legt en naar de volgende startpositie gaat. Nadat Tori het wapen op de grond heeft gelegd loopt Uke naar het wapen, knielt links, neemt het wapen op met de rechterhand neemt het over in de linkerhand op de heup en gaat naar de startpositie voor de volgende aanval of gaat naar de plek waar de wapens neergelegd zijn.

4.1. Messteek van boven.

Uke haalt het mes (Tanto) voor de eerste gewapende aanval.

- Uke draait vanuit de beginpositie rechtsom, stapt links - rechts, sluit bij en knielt voor de wapens (links - rechts).
- Uke pakt het mes met de rechterhand en stopt het aan de linkerkant in de Obi, verborgen onder zijn Gi.
- Uke gaat vervolgens staan, draait rechtsom en gaat naar startpositie 1.

Positie en aanval.

- Uke en Tori lopen naar elkaar toe. Uke trekt het mes bij een linkse voorwaartse pas en voert, rechts naar voren stappend, direct een rechte messteek van boven uit naar de hals van Tori.
- Op het moment dat Tori de hand van Uke naar het mes ziet gaan stapt hij onmiddellijk in een parate houding (links voor).

Verdediging.

- Tori valt links uit met een uitvalspas naast Uke, blokt met de linkerpols (Age-Uke) de aanval (voordat de arm boven de schouder is) en voert gelijktijdig een Teisho uit naar het gezicht van Uke (Kiai) waardoor het hoofd van Uke achterover gaat.
- Tori slaat de rechteronderarm tegen de achterzijde van de elleboog waardoor de elleboog van Uke naar voren komt en Uke nog verder achterover uit balans raakt. Hij pakt met de rechterhand over de eigen linkerpols en sluit de ellebogen. Door rechts in te stappen en de gebogen arm verder in de richting van zijn band te trekken brengt hij Uke achterwaarts naar de grond.
- Tori zet de rechterknie in de rechteroksel van Uke, de linkervoet schuift, ruimte makend, naar buiten (knie op). Tori trekt de arm van Uke gebogen naar zich toe, waarbij de bovenkant van de pols over de mat wordt getrokken. Hierdoor ontstaat een polsbugklem gecombineerd met een schoudertorsie (Ude-Garami). Door de druk op het polsgewricht kan Uke het mes niet vasthouden en wordt tot overgave gedwongen.
- Tori ontwapent Uke, komt omhoog en neemt afstand met het wapen.

4.2. Messteek naar de buik, linkerbeen voor.**Positie en aanval:**

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke pakt daarbij het mes over in de rechterhand, gereed om de aanval uit te voeren. Beiden staan links voor.
- Uke stapt rechts bij en links versnellend uit en voert daarbij een rechtse messteek uit naar de buik van Tori (Gyaku).

Verdediging:

- Tori stapt links schuin naar buiten draait daarbij het lichaam (Tai-Sabaki) uit de baan van de messteek. Hij weert met de linkerhand (vingers naar boven), pakt de pols van Uke van boven (duim op de handrug) en geeft tegelijkertijd een vuiststoot naar het gezicht van Uke (Tate-Tsuki).
- Tori pakt met zijn linkerhand over de hand van Uke, met de duim op de handrug. Hij omklemt met de rechterhand de hand van Tori om de pinkzijde en zet pols en onderarm goed vast tegen zijn buik, zodat de hand met het mes niet teruggetrokken kan worden. Tori stapt rechts schuin naar voren en draait achterom met een draaipas links en dwingt Uke naar de grond met Kote-Gaeshi.
- Tori trekt de arm naar buiten om te voorkomen dat Uke op zijn buik draait; draait op het linkerbeen linksom en voert daarbij een hieltrap met de rechtervoet uit naar het hoofd van Uke om te voorkomen dat Uke omhoog komt.
- Tori plaatst de rechtervoet in de elleboog van Uke (de elleboog wordt daarbij onder de schouderlijn gebracht) en stapt links naar achteren met de hiel tegen Uke, onder zijn band. Hij draait linksom en zet, verder draaiend, een polsklem aan.
- Uke geeft op; Tori ontwapent Uke met de rechterhand, komt omhoog en neemt afstand met het wapen.

4.3. Messteek van binnen naar de rechterzijde van hals.**Positie en aanval:**

- Tori en Uke stappen naar voren en nemen een parate houding aan. Uke pakt daarbij het mes over in de rechterhand en brengt deze achter zijn rug. Beiden staan met links voor.
- Uke stapt rechts in en voert een rechtse messteek van binnen uit naar de rechterzijde van de hals van Tori.

Verdediging:

- Tori stapt rechts kruislings in en blokt met de rechterhand op de onderarm; hij omvat de rechterpols van Uke en neemt de arm in een doorgaande beweging met een dubbeldpasdraai, links - rechts naar achteren, mee. Tori plaatst daarbij de linkervuist achter de kin van Uke en trekt met de rechterhand de arm van Uke tegen zijn borst; met de linkervuist trekt hij het hoofd van Uke achterover tegen zijn schouder, waardoor Uke achterwaarts uit balans raakt.

- Tori stapt rechts versnellend naar voren en trapt Uke met de linkerscheen achter tegen het rechterbeen boven de knie, waardoor Uke achterover geworpen wordt.
- Tori vangt Uke op door naar achteren te knielen op de linkerknie, hij overstrekt met de rechterhand de elleboog van Uke via het bovenbeen; de linkerhand controleert hierbij de nek in een neerwaarts duwende beweging, waarbij de duim in het drukpunt onder het rechteroor geduwd wordt. Uke wordt tot overgave gedwongen.
- Tori haalt het mes uit Uke's hand met de rechterhand en blijft daarbij het hoofd van Uke controleren. Hij komt omhoog en neemt afstand.

4.4. Stokslag van boven op het hoofd.

Uke brengt het mes weg en haalt de stok (Kaibo).

- Nadat Uke het mes opgeraapt en in zijn linkerhand op de heup heeft gebracht, loopt hij naar de plaats van de wapens.
- Uke knielt links - rechts en pakt het mes in de rechterhand en legt dit op zijn plaats. Hij neemt de stok op met zijn rechterhand en brengt het wapen in de linkerhand op zijn heup.
- Uke gaat staan, rechts - links, draait zich om, loopt twee passen naar voren en stelt zich op voor de volgende aanval (werkafstand).

Positie en aanval:

- Tori en Uke stappen beiden in. Uke pakt daarbij de stok in de rechterhand en beiden nemen een parate houding aan en staan daarbij links voor.
- Uke stapt rechts naar voren en voert een stokslag van boven op het hoofd van Tori uit.

Verdediging.

- Tori stapt links in, weert met de rechteronderarm en geeft met de linkervuist gelijktijdig een stoot naar de zijkant op de ribben van Uke (Ura-Tsuki).
- Tori pakt de pols van Uke, voert de arm door naar beneden en pakt de pinkzijde van Uke's vuist in de linkerhand; draait rechts - links stappend (dubbelpas draai) onder Uke's arm door waardoor een opstuwende polsklem ontstaat (Kote-Hineri). Uke wordt daarbij naar achteren gedwongen.
- Tori plaatst de rechterhand achter de elleboog van Uke, draait linksom en trekt de arm met een ruk zijwaarts zodat Uke de stok niet kan overpakken. Uke wordt verder voorover op zijn buik gedwongen met neerwaartse druk achter de elleboog (Ude-Osae).
- Door druk uit te oefenen op de elleboog, gecombineerd met controle met de rechterknie wordt Uke, door de armoverstrekking, tot overgave gedwongen.
- Tori neemt de stok met de rechterhand, draaiend naar rechts, uit de hand van Uke en neemt met het wapen afstand.

4.5. Stokslag van buiten naar het hoofd

Positie en aanval.

- Tori en Uke stappen beide in, Uke pakt daarbij de stok over in de rechterhand. Beiden nemen een parate houding aan en staan daarbij met rechts voor.
- Uke stapt links naar voren en maakt een stokslag van schuin van boven, naar de zijkant van het hoofd van Uke (Gyaku).

Verdediging:

- Tori stapt rechts in en blokt links met een hoog blok (Age-Uke), tegelijkertijd slaat Tori, met back-hand slag (Uraken-Uchi) (Kiai), op de buitenkant van de ribben van Uke.
- Tori stapt met links bij, haakt met de rechterbovenarm onder de oksel van Uke's rechterarm en duwt met de linkerhand de pols van Uke naar beneden (zodat Uke de stok niet kan overpakken). Uke komt omhoog en naar voren uit balans.
- In een doorgaande beweging knielt Tori rechts en werpt Uke met een geknielde schouderworp (Seoi-Otoshi).

- Na de worp blijft Tori met de linkerhand de rechterpols van Uke controleren; hij pakt met de rechterhand, onder de arm van Uke door, de stok vast en trekt deze naar achteren waarmee hij Uke ontwapend. In deze beweging schuift Tori naar achteren, brengt de arm van Uke gestrekt voor zijn scheenbeen en slaat met de stok naar het hoofd van Uke (Kiai).
- Tori brengt de rechterarm van Uke beheerst terug, gaat staan en neemt met het wapen afstand.

Afsluitingsceremonie

- Na de stok met de rechterhand te hebben opgeraapt en op de linkerheup te hebben gebracht gaat Uke rechtstreeks naar de plaats waar het mes ligt, knielt links - rechts pakt de stok over in de rechterhand en legt het weg.
- Uke brengt zijn kleding geknield in orde, terwijl Tori dit staande doet.
- Uke pakt beide wapens een voor een op met de rechterhand en brengt ze in de linkerhand op de linkerheup; gaat staan, rechts - links, draait met het gezicht langs de Joseki, stapt links, rechts, sluit links bij; beiden staan in de beginpositie.
- Uke en Tori maken beiden een sluitpas rechts - links achterwaarts naar de beginpositie (ongeveer weer 6 m). Het Kata wordt afgesloten met een staande groet naar elkaar (Ritsu-Rei) en vervolgens naar de Joseki (Ritsu-Rei).

Grondkata**Choreografie**

Tori (de verdediger) en Uke (de aanvaller) staan 6 meter uit elkaar waarbij Tori de jury (Joseki) aan zijn rechterzijde houdt. Beide draaien een kwarslag, groeten de jury, draaien een kwartslag terug en groeten elkaar.

Nu openen beide door links-rechts een schuine pas naar voren te stappen. De afstand tussen Tori en Uke is nu ongeveer 4 meter. Beide staan nu in startpositie 1 (zie tekening).

Tijdens het lopen houden Tori en Uke de handen stil tegen de buitenkant van de bovenbenen en de voeten schuiven over de grond.

Na elke actie komen Tori en Uke met de linkerknie voor in een links geknielde gevechtshouding uit.

Na de laatste handeling lopen Tori en Uke naar hun aanvangspositie terug (startpositie 1).

Het kata bestaat uit aanvalspogingen en verwurgingen. Deze twee typen aanvallen zijn als volgt in het kata verdeeld.

0.1. Pogingen

Alle oneven genummerde handelingen worden door Uke ingeleid met het dwangmatig naar de grond brengen van Tori. Hierna volgt dan de poging tot een grondaanval.

0.2. Verwurgingen

Bij alle even handelingen gaat Tori, uit geknielde gevechtspositie, op de grond liggen. Dit doet hij nadat Uke is weggelopen naar de volgende startpositie.

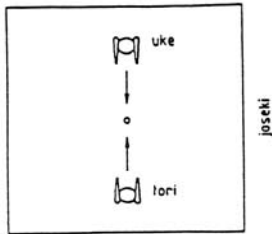
Wanneer Tori op zijn rug moet gaan liggen doet hij dit als volgt:

Geknield draait hij zich in de juiste richting (die is in de richting waar zijn hoofd moet komen te liggen).

Vanuit de geknielde gevechtshouding wordt de rechterhand voor de linkerknie geplaatst. Het rechterbeen gaat nu tussen deze hand en knie door en wordt op de grond gelegd. Tori ligt nu op zijn rug met de linkerknie opgetrokken en het rechterbeen gestrekt. Hij is alert.

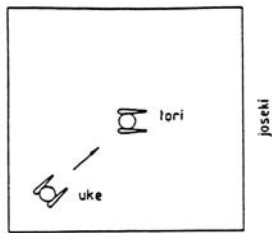
Startposities grondkata:

Startpositie 1



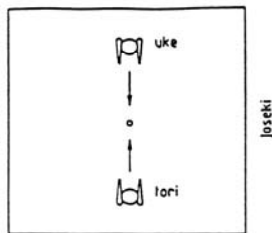
Handeling 1

Startpositie 3



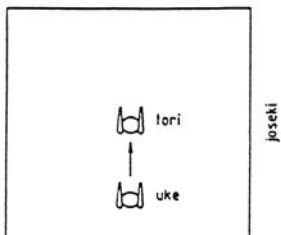
Handeling 3

Startpositie 5



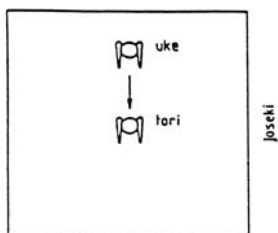
Handeling 5

Startpositie 7



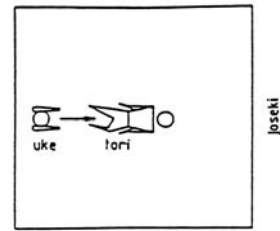
Handeling 7

Startpositie 9



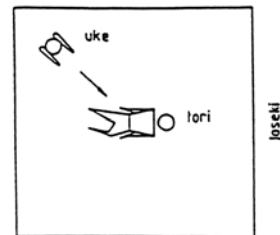
Handeling 9

Startpositie 2



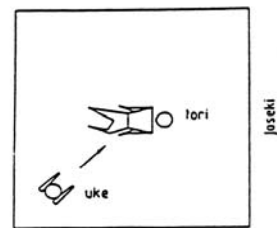
Handeling 2

Startpositie 4



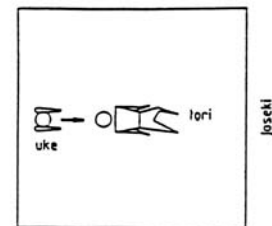
Handeling 4

Startpositie 6



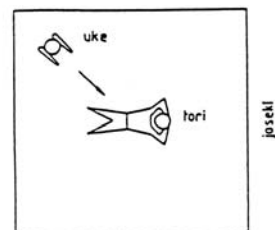
Handeling 6

Startpositie 8



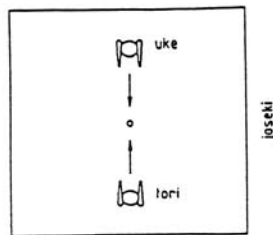
Handeling 8

Startpositie 10



Handeling 10

Startpositie 1



Handeling 1

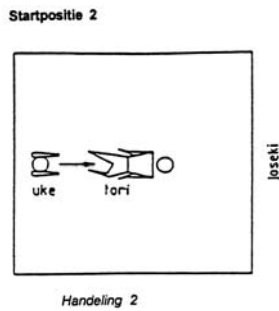
Handeling 1

1.1. De aanval

Tori en Uke staan in startpositie 1. Ze lopen naar elkaar toe en op het moment dat Tori zijn rechterbeen voor heeft dwingt Uke Tori naar de grond te gaan door met beide handen tegen de borst en met de buitenkant van de rechtersoet tegen de voorzijde van de rechterknie te duwen. Tori maakt een achterwaartse val en Uke loopt door om dichterbij te komen voor een grondaanval. Tori neemt een parate houding aan en komt op zijn rechterzij (ebi) op het moment dat Uke naast hem komt.

1.2. De verdediging

Wanneer Uke met links naar voren stapt maakt Tori een schaarbeweging met de linkervoet op de onderzijde van Uke's rechter knie-schijf en zet de wreef van zijn rechtersoet achter Uke's rechterhiel. Uke valt achterwaarts. Tori staat direct op en pakt met beide handen het rechterbeen van Uke en brengt dit zijwaarts, trapt met de buitenzijde van de rechtersoet tegen e binnenzijde van Uke's linkerbovenbeen (mea-kokomi-kakato-geri) zodat dit naar buiten wijkt. Tori vlecht hierna het rechterbeen om het rechterbeen van Uke en duwt met het onderlichaam tegen het been van Uke ter controle. Daarna geeft Tori een rechter-zwaardhandstoot (nukite) op het strottenhoofd van Uke. De eindklem wordt gemaakt door het hoofd te draaien en naar zich toe te trekken.



Handeling 2

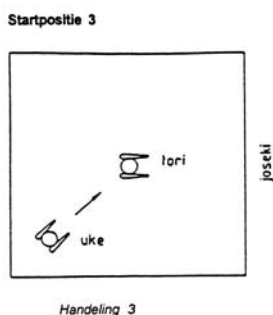
2.1. De aanval

Tori ligt en Uke staat in startpositie 2. Uke loopt naar Tori toe, knielt op zijn linkerknie voor Tori's benen, duwt met beide handen Uke's benen uit elkaar, knielt rechts bij en schuift iets naar voren tussen Tori's benen. Uke valt explosief aan met een wurging met beide handen de armen licht gebogen.

2.2. De verdediging

Tori brengt zijn armen tussen die van Uke door en maakt een armsteek. Direct na deze bevrijding geeft hij met beide handen een slag naar Uke's oren. Tori draait weg op zijn rechterzij (ebi) en vlecht zijn rechterbeen om dat van Uke. De linkerhand grijpt naar Uke's kruin en zijn rechterhand grijpt de kin vast. Door een haar-kindraai en door met het rechterbeen Uke's linkerbeen omhoog te stuwen, wordt Uke naar links gekanteld.

Tori komt nu over Uke zittend op de linkerknie en het rechterbeen blijft ter controle om dat van Uke gevlochten. De linkerhand wordt nu verplaatst naar de kin en het hoofd van Uke wordt linksom gedrukt. Met de rechtervuist stoot Tori naar de solaris-plexus om Uke uit te schakelen.



Handeling 3

3.1. De aanval

Tori en Uke staan in startpositie 3. Uke loopt naar Tori toe en dwingt hem naar de grond door met beide handen op Tori's rechterschouder te duwen en met de buitenzijde van de rechervoet, schuin naar voren, in Tori's linker-knieholte te duwen. Tori valt op zijn linkerszij en breekt zijn val.

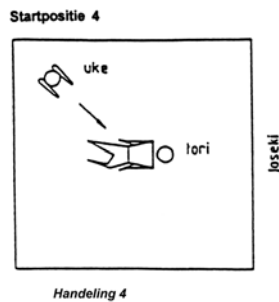
Uke stapt mee en probeert onmiddellijk, met de linkervoet, een wreeftrap in de rug van Tori te geven.

3.2. De Verdediging

Na het breken van de valt draait Tori snel rechtsom (ebi) en blokt met beide onderarmen (morote-uke) de trap die voor zijn rug bestemd was. Direct hierna maakt Tori met de bal van de linkervoet een trap in de maagstreek van Uke (mae-geri-keage).

Na deze trap gaat hetzelfde been door een slaat met het onderbeen in Uke's knieholte. Tegelijkertijd blokt hij met het rechterbovenbeen de voorzijde van Uke's linkerbeen. Met een schaarbeweging brengt Tori Uke naar voren op de grond (komi-hiza-hishigi).

In een laatste poging om niet door deze beenklem te moeten opgeven slaat Uke met zijn linkerarm naar achteren, naar het hoofd van Tori. Tori blokt met beide onderarmen (morote-uke), pakt daarna met links de pols en plaatst de rechterhand op de elleboog van Uke. Hierna legt Tori de linkerpols van Uke op de rechterschouder tegen de nek en controleert met het hoofd. De linkerhand wordt nu bij de rechterhand geplaatst op de elleboog van Uke en de arm wordt overstrekt (ude-gatame). Samen met ashi-kansetsu-hishigi vormt deze ude-gatame een dubbele eindklem.



Handeling 4

4.1 De aanval

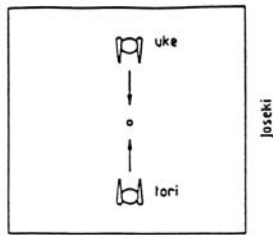
Tori en Uke bevinden zich in startpositie 4. Uke loopt naar Tori toe en knielt aan Tori's rechterzij op de linkerknie. Hij pakt met links de rechterpols van Tori en legt de arm boven Tori's hoofd. Met licht gebogen armen wurgt Uke met beide handen en komt daarbij op de rechterknie; de linkerknie komt omhoog.

4.2 De verdediging

Tori grijpt met de linkerhand om de duimmuis van Uke. Hij geeft met de rechterhandpalm een stoot (teisho) onder de kin van Uke en tegelijkertijd plaatst hij een rechterkniestoot op de zwevende ribben van Uke. Hierdoor komt Uke schuin naar voren uit balans.

Direct daarna stoot Tori met de rechterhandpalm onder de rechterelleboog van Uke en draait over zijn linkerzij onder Uke uit. Uke komt op zijn buik en Tori controleert met zijn oksel de bovenarm en met zijn handen de onderarm van uke. De arm van Uke is boven diens schouderlijn. Tori eindigt met arm-overstrekking (guaku-waki-gatame) waarbij hij boven de arm van Uke ligt.

Startpositie 5



Handeling 5

Handeling 5

5.1 De aanval

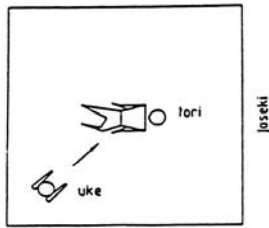
Tori en Uke bevinden zich in startpositie 5. Uke en Tori lopen op elkaar af. Bij voldoende afstand springt Uke op en brengt met een rechtse trap op het borstbeen Tori naar de grond (mea-tobi-geri). Tori valt achterover. Uke komt aan de rechterzijde van Tori en probeert met de rechervoet op de borst te trappen.

5.2 De verdediging

Tori draait snel naar rechts om de trap te ontwijken en direct daarna snel weer naar links (ebi). In het naar links draaien sluit Tori met zijn linkerarm Uke's rechteronderbeen in en stoot/duwt met de rechterhandpalm (teisho) tegen de binnenkant van Uke's knie. Uke valt hierdoor dwars naast Tori op zijn rechterzijde.

In het overeind komen plaats Tori zijn rechervoet in Uke's linker knieholte en zet hij een enkelklem aan. Met de rechervoet duwt Tori op de binnenkant van Uke's dijbeen ter controle. Het aanzetten van de klem (ashi-kansetsu-hishigi) gebeurt door het strekken van het lichaam.

Startpositie 6



Handeling 6

Handeling 6

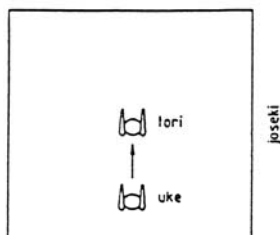
6.1 De aanval

Tori ligt en Uke staat in startpositie 6. Uke loopt naar Tori toe, duwt met zijn linkerhand de linkerknie van Tori opzij, knielt rechts en grijpt met de rechterhand naar de keel van Tori. Tijdens het over Tori heen knielen met de linkerknie grijpt Uke explosief met beide handen naar Tori's keel en wurgt met licht gebogen armen.

6.2 De verdediging

Tori maakt ebi met zijn rechterzijde en steekt zijn linkerarm tussen de armen van Uke door, langt zijn eigen linkeroor, omhoog. Tijdens het draaien op zijn linkerzij (ebi en bruggen) sluit hij Uke's rechteronderarm in en duwt met de duim op de speekselklier. Door met zijn rechtervoet af te zetten en naar links te bruggen kantelt hij Uke links van zich af. Tori maakt, terwijl hij het linkerbeen over de buik van Uke legt, met zijn linkeronderarm een draaiende beweging omhoog, waardoor de elleboog van Uke meedraait. Tori maakt een eindklem door zijn eigen vuist vast te pakken en Uke's elleboog omhoog te duwen (ude-garami).

Startpositie 7



Handeling 7

Handeling 7

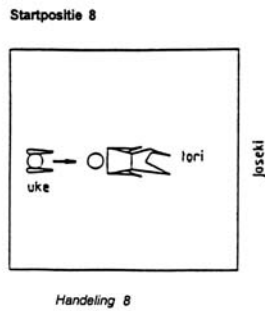
7.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 7. Uke loopt op Tori af, plaatst zijn handen op diens schouders, trekt hem naar achteren en trapt met de buitenzijde van de rechervoet in de rechterknieholte. Tori valt daardoor naar achteren. Uke maakt ruimte voor de val van Tori, door met het rechterbeen voor een schuifpas naar achteren te maken.

7.2 De verdediging

Tori valt achterwaarts, brent zijn rechterarm omhoog en grijpt vanaf de buitenkant om Uke's rechterhiel. Hij rolt over zijn rechterschouder, steekt zijn linkerbeen voor Uke's buik en zijn rechterbeen achter Uke's hielen. Nu maakt Tori een scharende beweging met zijn benen (basami). Uke valt naar achteren en Tori komt overeind om hem uit te schakelen met een vuiststoot (tsuki) naar de slaap. Uke ontsnapt met een draai over zijn linkerzij en komt op zijn knieën en ellebogen uit.

Tori volgt en zodra Uke op zijn knieën en ellebogen komt te zitten, grijpt Tori met de rechterhand op Uke's rug en tegelijkertijd met de linkerhand onder de kin door in de kraag van Uke. Tori maakt een armklem door met zijn linkeronderbeen Uke's linkerelleboog in te haken vanaf de voorkant en vervolgens Uke's arm te overstrekken door zijn linkerbeen gebogen naar achteren te brengen terwijl hij met zijn rechterzij tegen Uke's linkerzij gaat zitten. De linkerhand zorgt voor controle door een wurging met de revers (eri-jime), terwijl de rechterhand Uke's rechterarm controleert.



Handeling 8

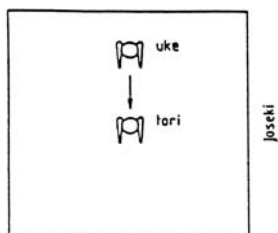
8.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 8. Uke loopt naar Tori toe, knielt links-rechts en valt explosief aan met een wurging van achteren. De armen zijn licht gebogen.

8.2 De verdediging

Tori grijpt met links, vanaf de buitenzijde, Uke's linkerpols. Tegelijkertijd plaats hij een handpalmslag (teisho) onder Uke's kin zodat er meer ruimte komt om zich te bevrijden. Vervolgens maakt hij ebi en komt op de linkerszij, steekt zijn rechterarm gestrekt omhoog, tussen Uke's lichaam en diens linkerarm. Met de rechterelleboog stoot hij op de linkerelleboog van Uke en komt tegelijkertijd overeind. Uke valt hierdoor naar voren op zijn buik. Tori verplaatst zich naar voren zodat Uke's arm boven diens schouderlijn komt. Met de oksel controleert Tori de bovenarm/schouder van Uke. De linkerhand verdraait Uke's hand en duwt de arm omhoog en overstrekt de elleboog (waki-gatame).

Startpositie 9



Handeling 9

Handeling 9

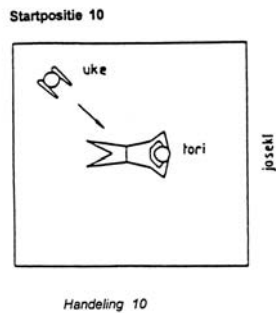
9.1 De aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 9. Uke loopt op Tori af en plaatst zijn handen op diens schouders. Hij duwt hem naar voren en geeft, met de zijkant van de rechervoet, een trap in Tori's rechterknieholte. Tori valt daardoor naar voren. Uke loopt door over hem heen en drukt hem naar de grond.

9.2 De verdediging

Tori valt plat naar voren en draait op zijn rechterzij. Nu pakt Tori met zijn rechterhand de buitenkant van Uke's linker enkel en plaats zijn linker knie tegen de binnenkant van Uke's linker knie en trekt het rechterbeen gebogen op met de knie tegen de linkervoet van Uke. Door met zijn rechterhand de enkel naar zich toe te trekken en met de linker knie op Uke's knie te drukken valt Uke op zijn linkerzij. Tori komt overeind met zijn linker knie over Uke's linkerbovenbeen geknield. Na de val probeert Uke, in een poging Tori alsnog uit te schakelen, hem een rechtervuiststoot op het gelaat te geven.

Tori blokt met de rechter- en linkerhand en dwingt Uke op zijn buik door met de linkerhand de elleboog te overstrekken en met de rechterhand aan de pols te trekken. Tori legt Uke's arm boven diens schouderlijn, duwt met zijn linker knie tegen Uke's zijkant, verplaatst zijn linkerhand van de elleboog naar de schouder, zet zijn rechter knie op Uke's elleboog en overstrekt deze (hiza-gatema).



Handeling 10

10.1 De aanval

Tori en Uke hebben zich opgesteld in startpositie 10. Uke loopt naar Tori toe, knielt links en pakt met de linkerhand om de nek van Tori, knielt met het rechterbeen over Tori en valt explosief aan met een wurging met beide handen. De armen zijn licht gebogen.

10.2 De verdediging

Tori klemt zijn rechterhand om Uke's rechterduimmuis en trekt zijn linker knie onder die van Uke. Nu kantelt Tori Uke over de rechterzij door met zijn heup omhoog te komen en Uke's rechterduim in zijn nek te trekken, waardoor Uke's duimmuis wordt overstrekt (Yubi-kansetsu-hishigi). Uke rolt op zijn rug. Tori komt overeind, draait van Uke af op zijn linker knie en verplaatst zich recht boven Uke's hoofd. Tijdens dit verplaatsen draait Tori al trekkend aan Uke's arm diens elleboog boven. Dit laatste doet hij door Uke's handpalm naar de grond toe te draaien. Nu zit Tori op zijn linker knie, plaatst zijn rechter knie op Uke's rechter elleboog en overstrekt deze (gyaku-hiza-gateme).