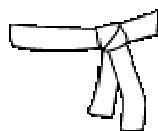




Exameneisen Aikibudo

6e kyu (witte band)



Ukemi waza	- valtechnieken
Ushiro ukemi	- achterwaarts
Yoko ukemi	- zijwaarts met afslag
Tai sa baki	- lichaamsverplaatsingen
O-irimi	- stap halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf voorste voet
Atemi waza	- slagen en stoten op vitale plaatsen

Deze technieken worden go no sen (na dat) uitgevoerd.

Kihon no kata 1	- pakking mune dori (kraag pakking)
Kihon no kata 2	- pakking ura sode dori (ongelijkzijdige mouw pakking)

Te hodoki	- bevrijdingen met atemi (slag en stoot)
Junte dori	- polspakking gelijkzijdig
Do sokute	- polspakking ongelijkzijdig

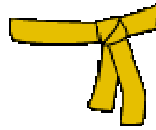
Kihon nage waza	- basis werp technieken
Mukae daoshi	- trek-duw hoofdwerp

Osea waza	- basis controle technieken
-----------	-----------------------------

Deze technieken worden in knieënzit uitgevoerd waarbij aanvaller ligt.

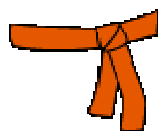
Hiji gatame	- elleboog controle greep
Ude gatame	- hand controle greep

5e kyu (gele band)



Ukemi waza	- valtechnieken
Ushiro ukemi	- achterwaarts
Yoko ukemi	- zijwaarts met afslag
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol
Tai sa baki	- lichaamsverplaatsingen
O-irimi	- stap halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf voorste voet
Irimi	- schuifpas halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf achterste voet
Atemi waza	- slagen en stoten op vitale plaatsen
Deze technieken worden go no sen (na dat) uitgevoerd.	
Kihon no kata 1	- pakking mune dori (kraag pakking)
Kihon no kata 2	- pakking ura sode dori (ongelijkzijdige mouw pakking)
Kihon no kata 3	- pakking junte dori (polspakking gelijkzijdig)
Kihon no kata 4	- pakking sode dori + shomen uchi (gelijkzijdige mouw pakking + slag op het hoofd)
Te hodoki	- bevrijdingen met atemi (slag en stoot)
Junte dori	- polspakking gelijkzijdig
Do sokute	- polspakking ongelijkzijdig
Gyaku dori	- gedraaide gelijkzijdige polspakking
Ryote ippon dori	- 2 handen 1 pols
Kihon nage waza	- basis werp technieken
Mukae daoshi	- trek-duw hoofdwerp (2 verschillende vormen)
Shiho nage	- vierrichtingen arm-verdraaiingworp
Yuki chigae	- onderarm verdraaiingworp
Osea waza	- basis controle technieken
Deze technieken worden in knieënzit uitgevoerd waarbij aanvaller ligt.	
Hiji gatame	- elleboog controle greep
Ude gatame	- hand controle greep
Hizi gatame	- knie controle
Hara gatame	- buik controle

4e kyu (oranje band)



Ukemi waza	- valtechnieken
Ushiro ukemi	- achterwaarts
Yoko ukemi	- zijwaarts met afslag
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol met steun 1 hand

Tai sa baki	- lichaamsverplaatsingen
O-irimi	- stap halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf voorste voet
Irimi	- schuifpas halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf achterste voet
Hiraki	- kwart draai met zijwaartse stap

Atemi waza	- slagen en stoten op vitale plaatsen
------------	---------------------------------------

Deze technieken worden tai no sen (met dat) uitgevoerd.

Kihon no kata 1	- pakking mune dori (kraag pakking)
Kihon no kata 2	- pakking ura sode dori (ongelijkzijdige mouw pakking)
Kihon no kata 3	- pakking junte dori (polspakking gelijkzijdig)
Kihon no kata 4	- pakking sode dori + shomen uchi (gelijkzijdige mouw pakking + slag op het hoofd)

Te hodoki	- bevrijdingen met atemi (slag en stoot)
Junte dori	- polspakking gelijkzijdig
Do sokute	- polspakking ongelijkzijdig
Gyaku dori	- gedraaide gelijkzijdige polspakking
Ryote ippon dori	- 2 handen 1 pols
Ryote dori	- 2 handen 2 polsen
Mune dori	- kraagpakking borst hoogte
Ryosode dori	- 2 handen 2 mouwen pakking + kniestoot

Kihon nage waza	- basis werp technieken
Mukae daoshi	- trek-duw hoofdworp (3 verschillende vormen)
Shiho nage	- vierrichtingen arm-verdraaiingworp (2 verschillende vormen)
Yuki chigae	- onderarm verdraaiingworp (2 verschillende vormen)
Kote gaeshi	- buitenwaartse pols verdraaiingworp
Tenbin nage	- elleboog-steumpuntworp

Osea waza - basis controle technieken

Deze technieken worden door beide in knieën / tenenzit uitgevoerd.

Hiji gatame - elleboog controle greep

Ude gatame - hand controle greep

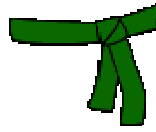
Hizi gatame - knie controle

Hara gatame - buik controle

De volgende technieken worden staand uitgevoerd.

Robuse - hand \ elleboog controle

3e kyu (groene band)



Ukemi waza	- valtechnieken
Ushiro ukemi	- achterwaarts
Yoko ukemi	- zijwaarts met afslag
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol met steun 1 hand
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol zonder steun handen

Tai sa baki	- lichaamsverplaatsingen
O-irimi	- stap halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf voorste voet
Irimi	- schuifpas halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf achterste voet
Hiraki	- kwart draai met zijwaartse stap
shikko	- verplaatsing vanuit knieënzit

Atemi waza	- slagen en stoten op vitale plaatsen
------------	---------------------------------------

Deze technieken worden tai no sen (met dat) uitgevoerd.

Kihon no kata 1	- pakking mune dori (kraag pakking)
Kihon no kata 2	- pakking ura sode dori (ongelijkzijdige mouw pakking)
Kihon no kata 3	- pakking junte dori (kraag pakking)
Kihon no kata 4	- pakking sode dori + shomen uchi (gelijkzijdige mouw pakking + slag op het hoofd)
Mae geri	- voorwaartse voetstoot
Hiza geri	- kniestoot

Te hodoki	- bevrijdingen met atemi (slag en stoot)
Junte dori	- polspakking gelijkzijdig
Do sokute	- polspakking ongelijkzijdig
Gyaku dori	- gedraaide gelijkzijdige polspakking
Ryote ippon dori	- 2 handen 1 pols
Ryote dori	- 2 handen 2 polsen
Mune dori	- kraagpakking borst hoogte
Ryosode dori	- 2 handen 2 mouwen pakking + kniestoot
Ushiro eri dori	- achterkraag-nek pakking
Ushiro ryote dori	- vanachter 2 handen 2 polsen

Kihon nage waza	- basis werp technieken	
Mukae daoshi	- trek-duw hoofdworp	(4 verschillende vormen)
Shiho nage	- vierrichtingen arm-verdraaiingworp	(3 verschillende vormen)
Yuki chigae	- onderarm verdraaiingworp	(3 verschillende vormen)
Kote gaeshi	- buitenwaartse pols verdraaiingworp	(2 verschillende vormen)
Tenbin nage	- elleboog-steumpuntworp	(2 verschillende vormen)
Hachi mawashi	- hoofd-draaiworp	
Koshi nage	- heupworp	
Ura ude nage	- arm verdraaiingsworp achterzijde	

Osea waza - basis controle technieken

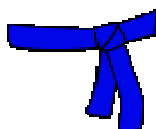
Deze technieken worden door beide staand uitgevoerd.

Hiji gatame	- elleboog controle greep
Ude gatame	- hand controle greep
Hizi gatame	- knie controle
Hara gatame	- buik controle
Robuse	- hand \ elleboog controle
Kote kudaki	- polsklem
Ushiro hiji kudaki	- achterwaartse elleboog klem

Randori - vrij werken

Soepel en vrij verdedigen tegen verschillende aanvallen

2e kyu (blauwe band)



Ukemi waza	- valtechnieken
Ushiro ukemi	- achterwaarts
Yoko ukemi	- zijwaarts met afslag
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol met steun 1 hand
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol zonder steun handen
Yoko ukemi	- zijwaartse schouderrol

Tai sa baki	- lichaamsverplaatsingen
O-irimi	- stap halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf voorste voet
Irimi	- schuifpas halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf achterste voet
Hiraki	- kwart draai met zijwaartse stap
shikko	- verplaatsing vanuit knieënzit

Atemi waza	- slagen en stoten op vitale plaatsen
------------	---------------------------------------

Deze technieken worden tai no sen (met dat) uitgevoerd.

Kihon no kata 1	- pakking mune dori (kraag pakking)
Kihon no kata 2	- pakking ura sode dori (ongelijkzijdige mouw pakking)
Kihon no kata 3	- pakking junte dori (polspakking gelijkzijdig)
Kihon no kata 4	- pakking sode dori + shomen uchi (gelijkzijdige mouw pakking + slag op het hoofd)

Mae geri	- voorwaartse voetstoot
Hiza geri	- kniestoot
Mawashi geri	- cirkelende voetstoot

Te hodoki	- bevrijdingen met atemi (slag en stoot)
Junte dori	- polspakking gelijkzijdig
Do sokute	- polspakking ongelijkzijdig
Gyaku dori	- gedraaide gelijkzijdige polspakking
Ryote ippon dori	- 2 handen 1 pols
Ryote dori	- 2 handen 2 polsen
Mune dori	- kraagpakking borst hoogte
Ryosode dori	- 2 handen 2 mouwen pakking + kniestoot
Ushiro eri dori	- achterkraag-nek pakking
Ushiro ryote dori	- vanachter 2 handen 2 polsen
Ushiro uwate	- vanachter pakking om middel (met armen erbij)
Ushiro shitate	- vanachter pakking om middel (zonder armen erbij)
Katate dori kubi shime	- van achter pols \ nek pakking

Kihon nage waza	- basis werp technieken	
Mukae daoshi	- trek-duw hoofdwerp	(5 verschillende vormen)
Shiho nage	- vierrichtingen arm-verdraaiingwerp	(4 verschillende vormen)
Yuki chigae	- onderarm verdraaiingwerp	(4 verschillende vormen)
Kote gaeshi	- buitenwaartse pols verdraaiingwerp	(3 verschillende vormen)
Tenbin nage	- elleboog-steumpuntwerp	(3 verschillende vormen)
Hachi mawashi	- hoofd-draaiwerp	(2 verschillende vormen)
Koshi nage	- heupwerp	(2 verschillende vormen)
Ura ude nage	- arm verdraaiingwerp achterzijde	(2 verschillende vormen)
Ushiro kata otoshi	- achterwaartse schoudertrekwerp	
Kata ha otoshi	- vleugellamwerp	
Ushiro hiki otoshi	- achterwaartse elleboogduwwerp	

Osea waza - basis controle technieken

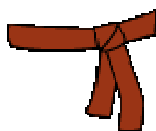
Deze technieken worden door beide stand uitgevoerd.

Hiji gatame	- elleboog controle greep
Ude gatame	- hand controle greep
Hizi gatame	- knie controle
Hara gatame	- buik controle
Robuse	- hand \ elleboog controle
Kote kudaki	- polsklem
Ushiro hiji kudaki	- achterwaartse elleboog klem
Shiho nage	- met eindcontrole
Mukae daoshi	- met eindcontrole

Randori - vrij werken

Soepel en vrij verdedigen tegen verschillende aanvallen

1e kyu (bruine band)



Ukemi waza	- valtechnieken
Ushiro ukemi	- achterwaarts
Yoko ukemi	- zijwaarts met afslag
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol met steun 1 hand
Ma ukemi	- voorwaartse schouderrol zonder steun handen
Yoko ukemi	- zijwaartse schouderrol
Wa no seishin leiden	- de aanvalskracht ononderbroken naar een balans verstoring

Tai sa baki	- lichaamsverplaatsingen
O-irimi	- stap halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf voorste voet
Irimi	- schuifpas halve draai
Nagashi	- halve draai vanaf achterste voet
Hiraki shikko	- kwart draai met zijwaartse stap
	- verplaatsing vanuit knieënzit

Atemi waza	- slagen en stoten op vitale plaatsen
------------	---------------------------------------

Deze technieken worden tai no sen (met dat) uitgevoerd.

Kihon no kata 1	- pakking mune dori (kraag pakking)
Kihon no kata 2	- pakking ura sode dori (ongelijkzijdige mouw pakking)
Kihon no kata 3	- pakking junte dori (polspakking gelijkzijdig)
Kihon no kata 4	- pakking sode dori + shomen uchi (gelijkzijdige mouw pakking + slag op het hoofd)
Mae geri	- voorwaartse voetstoot
Hiza geri	- kniestoot
Mawashi geri	- cirkelende voetstoot
Tanto kihon no kata	

Te hodoki	- bevrijdingen met atemi (slag en stoot)
Junte dori	- polspakking gelijkzijdig
Do sokute	- polspakking ongelijkzijdig
Gyaku dori	- gedraaide gelijkzijdige polspakking
Ryote ippon dori	- 2 handen 1 pols
Ryote dori	- 2 handen 2 polsen
Mune dori	- kraagpakking borst hoogte
Ryosode dori	- 2 handen 2 mouwen pakking + kniestoot
Ushiro eri dori	- achterkraag-nek pakking

Ushiro ryote dori	- vanachter 2 handen 2 polsen
Ushiro uwate	- vanachter pakking om middel (met armen erbij)
Ushiro shitate	- vanachter pakking om middel (zonder armen erbij)
Katate dori kubi shime	- van achter pols \ nek pakking

Kihon nage waza	- basis werp technieken
Mukae daoshi	- trek-duw hoofdworp (6 verschillende vormen)
Shiho nage	- vierrichtingen arm-verdraaiingworp (5 verschillende vormen)
Yuki chigae	- onderarm verdraaiingworp (5 verschillende vormen)
Kote gaeshi	- buitenwaartse pols verdraaiingworp (4 verschillende vormen)
Tenbin nage	- elleboog-steumpuntworp (4 verschillende vormen)
Hachi mawashi	- hoofd-draaiworp (3 verschillende vormen)
Koshi nage	- heupworp (3 verschillende vormen)
Ura ude nage	- arm verdraaiingworp achterzijde (3 verschillende vormen)
Ushiro kata otoshi	- achterwaartse schoudertrekworp (2 verschillende vormen)
Kata ha otoshi	- vleugellamworp (2 verschillende vormen)
Ushiro hiki otoshi	- achterwaartse elleboogduwworp (2 verschillende vormen)

Osea waza - basis controle technieken

Deze technieken worden door beide staand uitgevoerd.

Hiji gatame	- elleboog controle greep
Ude gatame	- hand controle greep
Hizi gatame	- knie controle
Hara gatame	- buik controle
Robuse	- hand \ elleboog controle
Kote kudaki	- polsklem
Ushiro hiji kudaki	- achterwaartse elleboog klem
Yuki chigae	- met eindcontrole
Shiho nage	- met eindcontrole
Mukae daoshi	- met eindcontrole

Randori - vrij werken

Soepel en vrij verdedigen tegen verschillende aanvallen

Soepel tegen 1 aanvaller

Realistisch verdedigen tegen 2 aanvallers

Te hodoki:



Junte dori - Polspakking gelijkzijdig



Do sokute dori - Polspakking ongelijkzijdig



Gyaku dori - Gedraaide gelijkzijdig polspakking



Ryote ippon dori - 2 handen 1 pols pakking



Ryote dori - 2 handen 2 polsen pakking



Mune dori - Kraagpakking borsthoogte



Ryosode dori - 2 handen 2 mouwen pakking + hiza geri (kniestoot)



Ushiro eri dori - Vanachter kraag / nek pakking



Ushiro ryote dori - Vanachter 2 handen 2 polsen pakking



Ushiro uwate dori - Vanachter pakking om middel (met armen erbij)



Ushiro shitate dori - Vanachter pakking om middel (zonder armen erbij)



Katate dori kubi shime - Vanachter pols / nek pakking