



BLACK BELT REGULATIONS AND REQUIREMENTS

SEISHINKAI JU-JITSU INTERNATIONAL

国際柔術 聖心会

THE NETHERLANDS



Tony van Venrooy

President Seishinkai Ju-Jitsu International

Member Technical Board & Japan Staff

8th Dan Seishinkan Ju-Jitsu

4th Dan Seishinkai Karate-Do

1st Dan Judo



www.sjji.org



INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN

1. Voorwaarden	pagina	3
2. Registratie		3
3. Wachttijden en leeftijden		3

KYU-GRADEN

4. 5e tot en met 1e Kyu Ju-Jitsu		4
----------------------------------	--	---

DAN-GRADEN

5. Examens 1e t/m 5e Dan		4
6. SJJJ Examen Commissie – Technical Board		4
7. Taakomschrijving SJJJ Examen Commissie – Technical Board		5
8. Aanvraag Dan-examens		5
9. Examen Commissie		6
10. Examinator Licentie SJJJ		6
11. Partners bij een examen		7
12. Vastleggen examen op foto, film en/of video		7
13. Beoordeling		7
14. Herexamen		8
15. Administratieve procedure bij Dan-examens		8
16. Organisatie en etiquette		9
17. Niet verschijnen op een Dan-examen		10

GRADUATIES 6e DAN EN HOGER

18. Graduaties 6e Dan en hoger		10
--------------------------------	--	----

BIJLAGEN

1. Aanvraagformulier Dan-examen Ju-Jitsu		11
2. Vaardigheidseisen 1e t/m 6 ^e Dan Ju-Jitsu		12
3. E-Bo-no-Kata		17
4. Ne-waza-Jitsu-no-Kata		40
5. Goshin-Jitsu-no-Kata		50
6. Kime-no-Kata		79
7. Beoordelingsformulier Dan-examen Ju-Jitsu		98
8. Verzamelformulier Dan-examens Ju-Jitsu		101

ALGEMEEN

Artikel 1. Voorwaarden

1. Dan- en Kyu-graden Ju-Jitsu worden slechts door de SJJ erkend indien zij op de volgens dit reglement voorgeschreven wijze zijn verkregen. Kyu- en Dan-graden welke verkregen zijn middels andere (inter)nationale organisaties dienen door het hoofdbestuur van de SJJ geaccordeerd te worden. Alleen bij de SJJ geregistreerde Dan- en Kyu-graden zijn officiële SJJ graduaties.
2. Om in aanmerking te komen voor een geregistreerde Dan- of Kyu-graad dient men lid te zijn van de SJJ.
3. Er mogen geen medische bezwaren bestaan tegen deelname aan een examen zoals bedoeld in dit reglement. Deelname aan de examens gebeurt op verantwoording van de kandidaat.
4. Om deel te kunnen nemen aan een examen voor 1e Dan dient de kandidaat voorafgaand aan het examen tenminste één jaar lid van de SJJ te zijn.
5. In bijzondere gevallen beslist het hoofdbestuur van de SJJ.

Artikel 2. Registratie

1. Alle op de voorgeschreven wijze behaalde Dan-graden worden door de SJJ geregistreerd.
2. Een hogere Dan-graad kan uitsluitend worden verleend indien de vorige bij de SJJ staat geregistreerd.

Artikel 3. Wachtijden en leeftijden

1. Voor het behalen van Dan-graden gelden de volgende wacht- en leeftijden.

Dan	Minimale wachttijd tot deelname aan het examen	Minimale leeftijd bij deelname aan het examen
1e	1 jaar 1e Kyu	16 jaar
2e	1 jaar 1e Dan	18 jaar
3e	2 jaar 2e Dan	21 jaar
4e	3 jaar 3e Dan	25 jaar
5e	4 jaar 4e Dan	30 jaar
6e	5 jaar 5e Dan	40 jaar

2. Ter bepaling van de leeftijd geldt de leeftijd welke de kandidaat heeft op 31 december van het lopende jaar.

KYU-GRADEN

Artikel 4. 5e tot en met 1e Kyu Ju-Jitsu

1. De 5e Kyu (Gele band) tot en met 1e Kyu (Bruine band) kunnen, al dan niet na een examen, worden verleend door een SJJ leerkracht.
2. De vaardigheidseisen voor de 5e tot en met de 1e Kyu worden bepaald door de SJJ leerkracht. De leerkracht heeft bij voorkeur een lesprogramma wat aansluit op de SJJ Vaardigheidseisen 1e t/m 5e Dan Ju-Jitsu (Bijlage 2).
3. De Kyu-graden worden door de leerkracht vastgelegd in het SJJ-paspoort.

DAN-GRADEN

Artikel 5. Examens 1e t/m 6e Dan

1. Voor het behalen van de 1e tot en met 6e Dan moet een examen worden afgelegd, overeenkomstig de vaardigheidseisen zoals in Bijlage 2.
2. Voor het deelnemen aan een examen 1e, 2e, 3e, 4^e, 5^e, of 6e Dan is goedkeuring vereist van het hoofdbestuur van de SJJ en/of de Examen Commissie Ju-Jitsu van de SJJ.
3. Bij elk examen moet de kandidaat het SJJ-paspoort inleveren. Tevens wordt gecontroleerd of de kandidaat de jaarcontributie van de SJJ heeft betaald.
4. Bij elk examen dienen de kandidaat en diens partner(s) gekleed te gaan in een schone Ju-Jitsu-Gi. Deze moet wit van kleur zijn. De voorkeur van Seishinkai Honorary President Soke Sadatomo Harada uit Japan gaat uit naar wit.
5. Bij voorkeur worden er tweemaal per jaar Dan-examens afgenomen.
6. Het Dan-examen bestaat uit 3 blokken, te weten het blok Kata (A), het blok techniek (B) en het blok toepassingen (C).
7. Alle examens worden in zijn geheel (blok A en B en C) afgenomen, behalve het examen 4^e, 5^e en ook 6^e Dan. Dit wordt (vanwege de kwaliteitwaarborging) in 2 gedeeltes afgenomen.

Artikel 6. SJJ Examen Commissie

1. Het hoofdbestuur van de SJJ benoemt de Examen Commissie (EC) - Technical Board (TB) en de Examen Commissie valt organisatorisch onder het hoofdbestuur.
2. Leden van de Examen Commissie zijn bij voorkeur (rijks)erkende leraren met een gedegen vaardigheid in Budo in het algemeen en Ju-Jitsu in het bijzonder. Leden van de Examen Commissie dienen 3e Dan Ju-Jitsu of hoger te zijn.
3. Leden van de Examen Commissie moeten lid zijn van de SJJ en bovendien in het bezit zijn van een geldige Examinator Licentie, zoals bedoeld in artikel 10. Het hoofdbestuur -

Technical Board kan tevens een persoon aanstellen wiens uitsluitende taak het is om secretariaat- en administratieve werkzaamheden voor de betreffende commissie te verrichten. Deze persoon maakt geen uit van de Examen Commissie en heeft daarin geen stemrecht. Hij/zij behoeft derhalve niet te voldoen aan hetgeen in lid 2 gesteld is.

Artikel 7. Taakomschrijving SJJJ Examen Commissie - Technical Board

1. De taken van de SJJJ Examen Commissie bestaan uit.
 - a. Het organiseren en leiden van de Dan-examen voor 1e t/m 6e Dan Ju-Jitsu
 - b. Het organiseren en/of leiden van Ju-Jitsu stages en/of trainingen.
 - c. Het bevorderen van de kwaliteit en eenduidigheid van examineren
 - d. Het organiseren van minimaal één normeringbijeenkomst per jaar.
 - e. Het bezien van de Vaardigheidseisen 1e t/m 6e Dan Ju-Jitsu en het voorstellen van wijzigingen aan het hoofdbestuur van de SJJJ.
 - f. Het zorgdragen voor reglementering examinerlicenties en de daarvoor noodzakelijke organisatie en uitvoering van examinatoren en leraren (bij)scholingen.
 - g. Het verlenen van examinerlicenties en het registreren van de geldige licenties.
 - h. Het geven van advies aan het hoofdbestuur SJJJ inzake graduaties en promoties.
 - i. Alle aangelegenheden binnen de SJJJ die betrekking hebben op Ju-Jitsu sporttechnisch gebied.
2. De data, tijden en locaties van het Dan-examen worden vastgesteld door het hoofdbestuur SJJJ.
3. Tenminste één maal per jaar vindt er overleg plaats tussen de Examen Commissie - Technical Board en het hoofdbestuur SJJJ.

Artikel 8. Aanvraag Dan-examens

1. Om te kunnen deelnemen aan een Dan-examen moet de kandidaat het aanvraagformulier Dan-graad Examen Ju-Jitsu (Bijlage 1) invullen en mede laten ondertekenen door een, door de SJJJ, erkende leerkracht welke minimaal één Dan-graad hoger heeft dan waar examen voor wordt gedaan.
2. Het Aanvraagformulier Dan-graad Examen Ju-Jitsu moeten (uiterlijk 6 weken vóór de examendatum) worden opgestuurd naar het de Secretaris SJJJ, met een kopie aan de Penningmeester SJJJ. Het Secretariaat SJJJ stuurt de aanvraag door naar de Examen Commissie Ju-Jitsu en/of Technical Board.
3. Het bedrag dat men voor een Dan-examen is verschuldigd wordt door het hoofdbestuur SJJJ vastgesteld.



4. Een aanvraag wordt pas in behandeling genomen na ontvangst van het Aanvraagformulier Dan-graad Examen Ju-Jitsu, de nodige bescheiden, alsmede het examengeld.
5. De op het aanvraagformulier vermelde gegevens worden gecontroleerd aan de hand van het SJJJ Dangraad-register. Indien de aanvraag niet aan de gestelde eisen voldoet zal het formulier teruggezonden worden naar de kandidaat.
6. Wanneer de kandidaat aan de toelatingseisen voldoet krijgt hij toestemming om deel te nemen aan het examen. Deze toestemming wordt schriftelijk verleend en heeft een geldigheidsduur van drie jaar, ingaande op de dagtekening, vermeld op de schriftelijk verleende toestemming.
7. Indien de kandidaat gedurende de geldigheidsduur van drie niet slaagt voor alle onderdelen van het Dan-examen dan komen de reeds behaalde resultaten te vervallen en moet de kandidaat opnieuw het examen aanvragen zoals vermeld in lid 1 t/m 6. Indien bij herexamen of eventueel tweede herexamen de geldigheidsduur van het bewijs van deelname is verstreken op de dag van het eerstvolgende examen, dan is het de kandidaat toegestaan aan dit examen deel te nemen.
8. De SJJJ Examen Commissie, eventueel in samenspraak met het bestuur SJJJ, kan de in lid 7 genoemde termijn verlengen, De kandidaat dient hiervoor een met redenen omkleed schriftelijk verzoek in te dienen.

Artikel 9. Examen Commissie

1. Een examen wordt afgenomen door een examencommissie bestaande uit minimaal 3 examinatoren.
2. De SJJJ Examen Commissie - Technical Board kan examinatoren aantrekken voor het afnemen van examens wanneer het aantal of niveau van de kandidaten daartoe aanleiding geeft.
3. De examinatoren zijn bij voorkeur (inter)nationale leraren met een gedegen vaardigheid in Budo in het algemeen en Ju-Jitsu in het bijzonder. Examinatoren zijn in het bezit van een geldige SJJJ Examinator Licentie SJJJ, zoals bedoeld in lid 10, met minimaal één Dan-graad hoger dan waar de kandidaat examen voor doet.
4. De SJJJ Examen Commissie - Technical Board kan in uitzonderlijke gevallen ook (internationale) examinatoren aantrekken die eenzelfde Dangraad hebben als de kandidaat, waarbij de uitgenodigde kandidaat een bewezen expertise betreffende de examenstof hebben.
5. Examinatoren mogen geen leerlingen of voorgedragen kandidaten examineren. Wanneer een examinerator gedurende de examendag Uke en/of Tori is, is het niet mogelijk om die dag als Examinator te fungeren.



Artikel 10. Examinator Licentie SJJJ

1. Examinatorlicentie worden verleend door de SJJJ Technical Board.
2. Om in het bezit te blijven van een geldige licentie moet een examiner minimaal éénmaal per twee jaar een normeringsbijkomst bijwonen. Indien hier niet aan wordt voldaan verloopt de licentie op 31 december van het jaar waarin deze bijeenkomst moest zijn bijgewoond.
3. SJJJ leraren of daaraan gelijk gestelden (zie artikel 9, lid 3), welke niet (meer) in het bezit zijn van een examinerlicentie, kunnen op de volgende wijze (weer) in het bezit komen van een licentie;
 - a. door het bijwonen van minimaal één normeringsbijeenkomst
 - b. door het tweemaal (zonder stemrecht) bijzitten bij een Dangraad-examen.
4. Licentiehouders, die als examiner hebben gefungeerd bij een Dan-examen Ju-Jitsu in het jaar dat de licentie verliep, zijn het eerste jaar na het verlopen van de licentie vrijgesteld van het onder b vermelde. Nadat aan deze eisen is voldaan dient dit schriftelijk worden bevestigd door de voorzitter van de SJJJ Examen Commissie.

Artikel 11. Partners bij een examen

1. Per examen mag de kandidaat maximaal 2 Ju-Jitsuka's als partner laten fungeren. Indien één of beide partners zelf ook examen doen dan dient dit te worden vermeldt op het aanvraagformulier Dan-examen of op het aanmeldingsformulier voor het herexamen.
2. De keuze in examenpartner is vrij.

Artikel 12. Vastleggen examen op foto, film en/of video

1. Het vastleggen van een examen op foto, film of video mag uitsluitend geschieden na goedkeuring door de voorzitter van SJJJ Examen Commissie of zijn plaatsvervanger én na toestemming van de betreffende kandidaat.
2. Er mag (mogen) geen flitslicht of extra lampen gebruikt worden.
3. Een examencommissie mag op geen enkele manier last ondervinden van of worden afgeleid door de lid 1 bedoelde activiteiten. Indien dit naar mening van de betreffende examencommissie toch het geval is, heeft de voorzitter van SJJJ Examen Commissie of zijn plaatsvervanger, het recht de toestemming in te trekken.

Artikel 13. Beoordeling

1. De examinerator dient gebruik te maken van de volgende cijfers.

2	=	slecht
4	=	onvoldoende
6	=	voldoende
8	=	goed
10	=	uitmuntend
2. Elke examinerator geeft onafhankelijk en zonder overleg met andere examineratoren per onderdeel of groep onderdelen (zie bijlage 9) een cijfer. Na afloop van het examen van de betreffende kandidaat worden de resultaten verzameld.
3. Een kandidaat is voor examen geslaagd wanneer hij voor alle onderdelen of groepen onderdelen is geslaagd. Voor de onderdelen of groepen onderdelen waarvoor de kandidaat is afgewezen mag hij een herexamen doen, met inachtneming van het gestelde in artikel 14.
4. Indien een of meerdere examineratoren het cijfer 4 of lager hebben gegeven, is de kandidaat voor het betreffende onderdeel of groep onderdelen afgewezen. In alle andere gevallen is de kandidaat geslaagd. Indien een examinerator een onderdeel of groep onderdelen als onvoldoende beoordeelt dan dient hij dit in korte bewoordingen te onderbouwen op het Beoordelingsformulier Dan-examen Ju-Jitsu.

Artikel 14. Herexamen

1. Indien een kandidaat voor de eerste maal wordt afgewezen heeft hij recht op een herexamen. Indien een kandidaat bij dit herexamen opnieuw wordt afgewezen, dan hij voor het desbetreffende Dan-examen definitief gezakt en vervallen alle daarvoor behaalde resultaten en moet een nieuw examen worden aangevraagd zoals omschreven in artikel 8, lid 1 tot en met 6.
2. Voor een herexamen moet een kandidaat zich schriftelijk aanmelden, De aanmelding moet tenminste vier weken voor examendatum zijn ontvangen op het in artikel 8, lid 2 bedoelde adres. Het herexamen wordt binnen 6 maanden na het examen gehouden.
3. Het hoofdbestuur SJJJ bepaald het bedrag dat voor het herexamen moet worden betaald. Het hoofdbestuur bepaalt tevens op welke wijze de betaling van het bedrag moet plaatsvinden.

Artikel 15. Administratieve procedure bij Dan-examens

1. De voorzitter van de SJJJ Examen Commissie of zijn/haar plaatsvervanger zorgt voor de indeling van de examineratoren en wijst voor elke examencommissie een voorzitter aan.



2. Aan het begin van het examen wordt aan elke examiner een Beoordelingsformulier Dan-examen Ju-Jitsu (Bijlage 8) uitgereikt. Tevens dient elke examiner te beschikken over een volledig afschrift van dit reglement, de Vaardigheidseisen (Bijlage 2/3) en het Overzicht examen onderdelen (Bijlage 9).
3. Met behulp van het Beoordelingsformulier Dan-examen Ju-Jitsu bepaalt elke examiner een cijfer voor elk thema of blok met thema's.
4. Na afloop verzamelt de tafelvoorzitter de beoordelingsformulieren, brengt de cijfers voor de verschillende onderdelen over op een verzamellijst en bepaalt per thema of blok met thema's het resultaat. Alle lijsten worden vervolgens overgedragen aan de voorzitter van de SJJJ Examen Commissie of zijn/haar plaatsvervanger.
5. Deze controleert de ingevulde lijsten en parafeert ze. Vervolgens stelt hij het resultaat vast voor de kandidaten door ondertekening van de verzamellijst. De beoordelings- en verzamellijsten dienen te worden bewaard door de SJJJ Examen Commissie tot de betreffende kandidaat is geslaagd of tot het verlopen van de geldigheidsduur van de in artikel 8 lid bedoelde schriftelijke toestemming.
6. De behaalde graad wordt door de voorzitter de SJJJ Examen Commissie of zijn/haar plaatsvervanger in het SJJJ Bondspaspoort van de kandidaat aangetekend en wordt bekrachtigd door een afdruk van een SJJJ-Stempel. Hij ondertekend tevens het diploma.
7. De eindresultaten van het examen moeten binnen drie weken na het examen naar de General Secretary SJJJ worden opgestuurd.
8. De eindresultaten moeten tevens worden vermeld in het jaarverslag van de SJJJ Ju-Jitsu Commissie wat gepubliceerd wordt in de SJJJ Newsletter en/of Website.

Artikel 16. Organisatie en Etiquette

1. De examinatoren houden aan het begin van het examen een voorbespreking over de gang van zaken tijdens de examens. Na het laatste examen komen de examinatoren bijeen voor een nabespreking om de examens te evalueren. De voorzitter SJJJ Examen Commissie - Technical Board of zijn/haar plaatsvervanger leidt de voor- en nabespreking.
2. De examinatoren gaan bij voorkeur gekleed in een witte Ju-Jitsu Gi (het dragen van witte sokken en een wit T-shirt is onder bepaalde omstandigheden toegestaan) De examinatoren dragen daarbij de band, die overeenkomt met hun Dan-graad. De kandidaten en hun partners gaan eveneens gekleed in een witte Ju-Jitsu Gi.
3. Bij aanvang van het examen stelt de voorzitter SJJJ Examen Commissie of zijn/haar plaatsvervanger de kandidaten en hun partners op in een enkele frontrij tegenover de examinatoren welke zich eveneens in een enkele frontrij hebben opgesteld.
4. Hij heet daarna de aanwezigen welkom en stelt de examinatoren voor aan de kandidaten en het eventueel aanwezige publiek.
5. Vervolgens wordt staande gegroet (Ritsu-Rei) en de kandidaten begeven zich met hun partner(s) naar de rand van de mat. De examinatoren nemen hun plaats is aan de tafels/stoelen.



6. De opstelling van de examinatoren moet zodanig zijn dat er tussen de verschillende examinatoren een vrije ruimte is van minimaal 1 meter.
7. Na afloop van de nabespreking wordt aan de kandidaat, die is afgewezen (of in aanmerking komt voor een her-examen) hiervan op de hoogte gesteld. Tevens wordt hem de grond waarop hij is afgewezen, of waarom hij in aanmerking komt voor een herexamen, medegedeeld. De bedoelde mededeling komt door voorzitter SJJJ Examen Commissie of zijn/haar plaatsvervanger.
8. De voorzitter SJJJ Examen Commissie of zijn/haar plaatsvervanger stelt vervolgens de kandidaten met hun partner(s) op in een enkele frontrij. De examinatoren stellen zich eveneens op.
9. Hij roept dan de kandidaten, te beginnen met de laagste Dangraad, naar voren en reikt de diploma's uit. Een voor de 1e Dan geslaagde kandidaat krijgt eveneens een zwarte band uitgereikt.
10. Tot slot bedankt hij de examinatoren en sluit het examen met een staande groet.

Artikel 17. Niet verschijnen op een Dan-examen

Indien een kandidaat zonder een vooraf opgegeven reden niet verschijnt op een examen waarvoor hij zich heeft aangemeld, dan worden de betreffende onderdelen waarvoor hij examen zou doen als onvoldoende beoordeeld. Het volgende examen wordt daarna als een herexamen beschouwd.

Artikel 18. Graduaties 6e Dan en hoger

De regelingen/exameneisen voor 6e Dan en hoger worden in een separaat reglement vastgelegd.

Handtekening Leraar

Handtekening Kandidaat

Het examengeld bedraagt € 40,= en dient overgemaakt te worden op bankrekening
Het examengeld voor het 2^e gedeelte (voor 4^e en 5^e Dan) en her-examen bedraagt € 20,=

NL40 RABO 0192 0415 84 tnv Seishinkai Ju-Jitsu International

Onder vermelding van Dangraad Examen Ju-Jitsu

Dit Formulier opsturen of doormailen naar Black Belt Exam Committee SJJ - exams@sji.org

BIJLAGE 2

Vaardigheidseisen 1e t/m 5e Dan Ju-Jitsu

A	Kata (*)	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
A1	E-Bo-no-Kata	X	X	X	X	X
A2	Ne-waza-Jitsu-no-Kata	-	X	X	X	X
A3	Goshin-Jitsu-no-Kata	-	-	-	X	X
A4	Kime-no-Kata	-	-	-	-	X

Bovengenoemde Kata zijn de officiële Seishinkai Ju-Jitsu Kata welke zijn geaccodeerd door Soke Sadatomo Harada en de Technical Board. Het is echter mogelijk om (internationaal) andere Kata te tonen, echter dienen deze (minimaal) 6 weken vooraf aan het betreffende Dan-examen aan de Technical Board schriftelijk worden voorgelegd.

B1	Eigen Werkstuk (*)	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B1.1	Verdedigingen verdeeld over 4 blokken tegen 5 pakkingen/omvattingen, 5 stoten/trappen, 5 aanvallen met wapens en 5 grondaanvallen	-	-	20	-	-
B1.2	Verdedigingen verdeeld over 4 blokken tegen 7 pakkingen/omvattingen, 6 stoten/trappen, 6 aanvallen met wapens en 6 grondaanvallen	-	-	-	25	-
B1.3	Verdedigingen verdeeld over 4 blokken tegen 8 pakkingen/omvattingen, 8 stoten/trappen, 7 aanvallen met wapens en 7 grondaanvallen	-	-	-	-	30

Het Eigen Werkstuk dient te worden beschouwd als een "scriptie op de mat" en dient (minimaal) 3 weken vooraf aan het desbetreffende Dan-examen aan de Technical Board schriftelijk te worden voorgelegd.

B2	Trappen, Slagen en Stoten	Atemi-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Trappen							
B2.1	Kniestoot	Hiza-Geri	X	X	X	X	X
B2.2	Opwaartse schop	Kin-Geri	X	X	X	X	X
B2.3	Voorwaartse trap	Mae-Geri	X	X	X	X	X
B2.4	Zijwaartse schop	Yoko-Geri	X	X	X	X	X
B2.5	Cirkeltrap	Mawashi-Geri	X	X	X	X	X
B2.6	Achterwaartse trap	Ushiro-Geri	X	X	X	X	X
B2.7	Achterwaartse cirkeltrap	Ushiro-Mawashi-Geri	X	X	X	X	X



B2	Trappen, Slagen en Stoten	Atemi-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B2.8	Gesprongen voorwaartse trap	Mae-Tobi-Geri		X	X	X	X
Slagen							
B2.9	Handkantslag pinkzijde	Shuto-Uchi	X	X	X	X	X
B2.10	Handkantslag duimzijde	Haito-Uchi	X	X	X	X	X
B2.11	Backhandslag	Uraken-Uchi	X	X	X	X	X
B2.12	Elleboogslag	Empi-Uchi	X	X	X	X	X
Stoten							
B2.13	Rechte stoot	Oi-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.14	Tegengestelde stoot	Gyaku-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.15	Opstoot	Age-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.16	Hielpalmstoot	Teisho-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.17	Hoekstoot	Kagi-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.18	Stoot met de vingers	Nukite-Tsuki	X	X	X	X	X
B2	Bevrijdingstechnieken	Hodoki-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B2.19	mbv. Rotatie-bewegingen		X	X	X	X	X
B2.20	mbv. Hefboom-bewegingen		X	X	X	X	X
B2.21	dmv. trappen, stoten en/of slagen		X	X	X	X	X
B2.22	dmv. drukpunten op kwetsbate plaatsen		X	X	X	X	X
B2	Weringen/ Blokkingen	Uke-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Weringen met het been							
B2.23	Blok met het onderbeen	Nami-Uke	X	X	X	X	X
B2.24	Blok met de voet	Ashi-Uke	X	X	X	X	X

B2	Weringen/ Blokkingen	Uke-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Weringen met de onderarm/hand							
B2.25	Opwaartse wering	Age-Uke	X	X	X	X	X
B2.26	Lage wering	Gedan-Barai	X	X	X	X	X
B2.27	Wering buiten naar binnen	Soto-Uke	X	X	X	X	X
B2.28	Wering binnen naar buiten	Uchi-Uke	X	X	X	X	X
B2.29	Dubbele wering hoog	Kakiwake-Uke-Jodan	X	X	X	X	X
B2.30	Dubbele wering laag	Kakiwake-Uke-Gedan	X	X	X	X	X
B2.31	Gekruiste wering hoog	Juji-Uke-Jodan	X	X	X	X	X
B2.32	Gekruiste wering laag	Juji-Uke-Gedan	X	X	X	X	X
B2.33	Handpalmwering	Te-Nagashi-Uke	X	X	X	X	X
B2.34	Stotende wering handpalm	Teisho-Uke	X	X	X	X	X

B3	Meervoudigheid	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B3.1	Toon verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basis-aanvallen	2	3	4	4	4
B3.2	Toon verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basis-aanvallen	2	3	4	4	4





B3	Meervoudigheid	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B3.3	Toon verschillende verwurgingen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basis-aanvallen	1	2	2	3	3

B4	Klemtechnieken	Kansetsu-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B4.1.1	vingerklemmen	Yubi-Kansetsu-Waza	3	4	6	7	8
Gestreckte Armklemmen		Ude-Hishigi-Waza	8	9	10	12	14
B4.2.1	Met de hand	Ude-Osae-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.2	Via onderarm	Kanuki-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.3	Via nek of schouder	Kata-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.4	Via oksel	Waki-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.5	Via lies	Juji-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.6	Via knie	Hiza-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.7	Via borst	Mune-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.8	Via buik	Hara-Gatame	X	X	X	X	X
Gebogen Armklemmen		Ude-Garami-Waza	6	7	7	10	12
B4.3.1	Neerwaartse schoudertorsie	Ude-Garami	X	X	X	X	X
B4.3.2	Opwaartse schoudertorsie	Ude-Garami	X	X	X	X	X
Polsklemmen		Kote-Kansetsu-Waza					
B4.4.1	Buitenwaartse polsklem	Kote-Geashi	3	4	5	5	5
B4.4.2	Binnenwaartse polsklem	Kote-Mawashi	3	4	5	5	6
B4.4.3	Opstuwende polsklem	Kote-Hineri	3	4	4	4	4
B4.4.4	polсбуigklem	Kuzure-Kote-Geashi	2	3	4	4	4

B4	Klemtechnieken	Kansetsu-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Nekklemmen		Kubi-Kansetsu-Waza					
B4.5.1	Haar/kin-draai	Kubi-Garami	3	3	4	4	5
B4.5.2	Dwarskaakbeendraai	Kanuki-Atama-Ago	2	2	3	4	5
B4.5.3	Gevlochten nekklem achter	Kubi-Hadaka-Hishigi		1	1	2	3
Beenklemmen		Ashi-Kansetsu-Waza					
B4.6.1	Gestreckte beenklem	Ashi-Hishigi	2	2	3	4	6
B4.6.2	Gebogen beenklem	Hiza-Garami	2	2	2	3	4
B4.6.3	Voetstrek+draaiklem	Ashi-Kujuki	1	2	2	4	5
B4.6.4	Heuptorsie binnen/buiten	Koshi-Garami	-	1	2	3	4





B4	Werptechnieken	Nage-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Beenworpen		Ashi-Nage-Waza					
B4.7.1	Groot van buiten stampen	O-Soto-Otoshi	5	6	6	7	8
B4.7.2	Groot van buiten haken	O-Soto-Gari	5	6	6	7	8
B4.7.3	Groot van binnen haken	O-Uchi-Gari	2	3	3	4	4
B4.7.4	Klein van binnen haken	Ko-Uchi-Gari	2	3	3	4	4
B4.7.5	Klein van buiten haken	Ko-Soto-Gake	1	1	2	2	3
B4.7.6	Voetveeg	De-Ashi-Barai	2	3	3	3	3
B4.7.7	Kniewiel	Hiza-Guruma	1	1	2	2	2
Heupworpen		Koshi-Nage-Waza					
B4.8.1	Grote heupworp	O-Goshi	3	5	7	8	9
B4.8.2	Nekheupworp	Kubi-Nage	2	4	6	7	8
B4.8.3	Zwiepde heupworp	Harai-Goshi	2	3	3	4	5
B4.8.4	Binnen dij heupworp	Uchi-Mata	1	1	1	2	3
B4.8.5	Vleugel heupworp	Hane Goshi	-	-	1	1	1
B4.8.6	Achterwaartse heupworp	Ushiro-Goshi	-	-	2	3	4
Schouderworpen		Kata-Nage-Waza					
B4.9.1	Schouderworp	Seoi-Nage	4	6	6	7	8
B4.9.2	Geknieelde schouderworp	Seoi-Otoshi	1	1	2	3	4
B4.9.3	Schouderwiel	Kata-Guruma	-	1	2	3	4
B4.9.4	Liftende schouderworp	Age Seoi-Nage	-	1	2	4	4
B4.9.5	Been schouderworp	Ashi-Seoi-Nage	-	-	-	1	2
Armworpen		Te-Nage-Waza					
B4.10.1	Kniedruk- enkelruk	Kata-Ashi-Dori	1	2	3	4	5
B4.10.2	Achterwaartse schouderruk	Kiri-Otoshi	1	2	3	4	5
B4.10.3	Zwaardworp	Shiho-Nage	3	4	5	6	7
B4.10.4	2 benen armworp voor	Ryo-Ashi-Dori	1	2	3	4	5
B4.10.5	2 benen armworp achter	Ushiro-Ryo-Ashi-Dori	1	2	3	4	5
B4.10.6	Grote lichaamsworp	Tai-Otoshi	1	2	3	4	5
B4.10.7	Lepelworp	Sukui-Nage	-	1	2	3	4
B4.10.8	Armwiel	Te-Guruma	-	1	2	2	3
Schaartechnieken vanaf de grond		Basami-Waza					
B4.11.1	Grondschaar	Kani-Basami	1	1	2	3	4
B4.11.2	Knietrap-enkelruk	Kani-Ashi-Basami	1	1	2	3	3
B4.11.3	Knieholtte schaar	Hiza-Basami	1	1	2	3	3
Offerworpen		Sutemi-Waza					
B4.12.1	Hoekworp	Sumi-Geashi	1	2	3	4	5
B4.12.2	Inschroevende offerworp	Soto-Maki-Komi	2	2	2	3	4
B4.12.3	Zijwaartse wielworp	Yoko-Guruma	1	3	4	5	6



B4	Werptechnieken	Nage-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B4.12.4	Buikworp	Tomoe-Nage	2	3	4	5	6
B4.12.5	Gesprongen schaar	Tobi-Kani-Basami	1	2	3	4	5
B4.12.6	Achterwaartse offerworp	Tani-Otoshi	1	1	2	3	4
B4.12.7	Kleine zijwaartse offerworp	Ko-Uchi-Maki-Komi	1	2	3	4	5
B4.12.8	Zijwaartse buikworp	Yoko-Tomoe	1	1	3	5	6
B4.12.9	Zijdelings werpen	Yoko-Wakare	-	1	1	2	3
B4.12.10	rijstbaalworp	Taware-Geashi	--	-	1	1	1

B4	Verwurgingen	Jime-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Naakte verwurgingen		Hadaka-Jime-Waza	3	3	4	4	5
Kleding verwurgingen		Eri-Jime-Waza					
B4.13.1	Insteek verwurging	Kata-Ha-Jime	1	2	3	4	4
B4.13.2	Glijdende verwurging	Okuru-Eri-Jime	1	3	3	4	4
B4.13.3	Duwende verwurging	Tsukomi-Jime	-	1	1	1	1
B4.13.4	Hand verwurging	Kata-Te-Jime	-	1	1	1	1
Omstrengeling met de benen		Ashi-Jime-Waza					
B4.14.1	Nierschaar	Do-Jime	1	1	2	2	2
B4.14.2	Driehoeksverwurging	Sankaku-Jime	1	1	1	2	3
B4.14.3	Nekschaar	Kata-Ashi-Jime		1	1	1	1

B5	Grondtechnieken	Ne-waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B5.1	Positiewisselingen op de grond (mount/guard/backmount/sidemount/north-south)		5	5	5	5	5
B5.2	Houdgrepen	Oseakomi-Waza	5	5	5	5	5
B5.3	Bevrijden uit houdgrepen	Hodoki-Waza	5	5	5	5	5
B5.4	Gestreckte armklemmen	Ude-Hishigi-Waza	2	2	3	5	5
B5.5	Schoudertorsies	Ude-Garami-Waza	2	2	3	5	5
B5.6	Polsklemmen	Kote-Kansetsu-Waza	2	2	3	3	3
B5.7	Nekklemmen	Kubi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
B5.8	Been/voetklemmen	Ashi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
B5.9	Heupklemmen	Koshi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
B5.10	Naakte verwurgingen	Hadaka-Jime-Waza	2	2	2	2	3
B5.11	Kleding verwurgingen	Eri-Jime-Waza	-	2	2	2	3
B5.12	Omstrengelingen met benen	Ashi-Jime-Waza	-	2	3	4	5

B6	Aanvalscombinaties	Sen-Sen-O-Sen	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B6.1	Een aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag-,stoot-en/of trap-combinatie gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander dmv. worp of klem, verwurging, eventueel met een uitschakeltechniek		1	2	3	4	4





B7	Indirecte Combinaties	Renraku-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B7.1	Vrije keuze basistechniek – na mislukken worp		5	5	-	-	-
B7.2	Vrije keuze basistechniek – na mislukken klem		4	5	-	-	-
B7.3	Vrije keuze basistechniek – na mislukken verwurging		1	1	-	-	-
B7.4	Basistechniek subgroep – na mislukken worp		-	-	5	6	7
B7.5	Basistechniek subgroep – na mislukken klem		-	-	5	6	7
B7.6	Basistechniek subgroep – na mislukken verwurging		-	-	2	3	3

B8	Overnames	Geashi-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B8.1	Vrije keuze – overname op worp		2	3	-	-	-
B8.2	Vrije keuze – overname op klem		2	3	-	-	-
B8.3	Vrije keuze – overname op verwurging		2	3	-	-	-
B8.4	Overname op worp – met worp		-	-	3	4	5
B8.5	Overname op klem – met klem		-	-	3	4	5
B8.6	Overname op verwurging – met verwurging		-	-	2	3	3

B9	Bijzondere Opdrachten	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B9.1	Transporteertechnieken van buik- en zitpositie Uke	3	3	3	4	4
B9.2	Hulp aan derden vanuit staande situatie	-	-	-	5	5
B9.3	Hulp aan derden vanuit een situatie op de grond	-	-	-	-	5

C10	Ongewapende aanvallen	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
C10.1	Verdedigingen tegen pakkingen, met vooraanval	5	5	5	5	5
C10.2	Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval	5	5	5	5	5
C10.3	Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval	5	5	5	5	5

C11	Gewapende aanvallen	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Stokaanvallen						
C11.1	Aanvallen met korte stok	X	X	X	X	X
C11.2	Aanvallen met lange stok met een of twee handen	-	-	X	X	X
Mesaanvallen						
C11.3	Aanvallen met mes vanuit verschillende richtingen	X	X	X	X	X
Ketting/Touwaanvallen						
C11.4	Slagen met ketting of touw	X	X	X	X	X
C11.5	Wurgingen met ketting of touw	-	-	X	X	X





C12	Vrij Gevecht	Randori	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
C12.1	1 minuut tegen twee ongewapende aanvallers		X	X	X	X	X
C12.2	1 minuut tegen twee gewapende aanvallers		-	X	X	X	X

BIJLAGE 4

E-BO-NO-KATA

Deze tekst van het E-Bo-no-Kata is de officiële tekst zoals deze vastgelegd door de Technical Board en geaccodeerd door de SJJJ Japan Staf.

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 van ongeveer 40-65 cm. (Tanbo) 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.

SERIE 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. Kledingaaval 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 linkerszij 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 linker knie.
- ❖ Tori dwingt Uke met de rechter knie 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. Wurgung 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 linkerzij 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.



SERIE 2 OMVATTINGEN

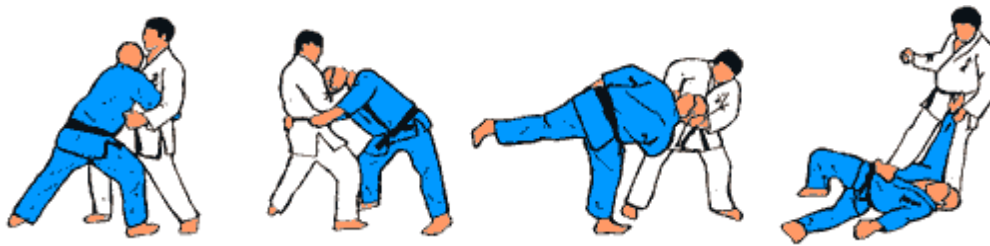
2.1. Middelaanval onder de armen

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 (net boven de band).

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 eendraaipas 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 (Kakato-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 (Chudan-Morote-Uchi-Kakiwake).
- ❖ Tori omcirkelt met de linkerhand via de onderzijde de rechterarm bovenarm 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 daarbij de arm om het middel op bandhoogte, 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 handkantslag (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 linkerzij 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 tot opgave gedwongen.
- ❖ 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 linksdraaiend 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-Otoshi) 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.



SERIE 3 STOTEN, SLAGEN EN SCHOPPEN

3.1. Rechte stoot met rechterarm naar het hoofd

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 (Shu-to-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

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 (solarplexus).

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 werpt met nekwrp (Kubi-Nage).
- ❖ Op de grond voert Tori met de rechervoet 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 rechervoet 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

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 rechervoet 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 hierop met twee handen aan Uke's arm, Hij trekt daarbij de pols van Uke gebogen met de handrug over 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

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 zwaartepunt 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-Otoshi) uit, op de borst van Uke (Kiai).
- ❖ Tori gaat staan en neemt afstand.



3.5 Ronde trap naar de buik

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-Dori). In een doorgaande beweging plaatst Tori een handpalmstoot (Teisho) op de borst van Uke en pakt met dezelfde hand zijn linker revers.
- ❖ 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.



SERIE 4 GEWAPENDE AANVALLEN MET MES EN STOK.

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 DoGi.
- 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 betrokken. Hierdoor ontstaat een polsbugklem gecombineerd met een schouder torsie (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 Uke 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.



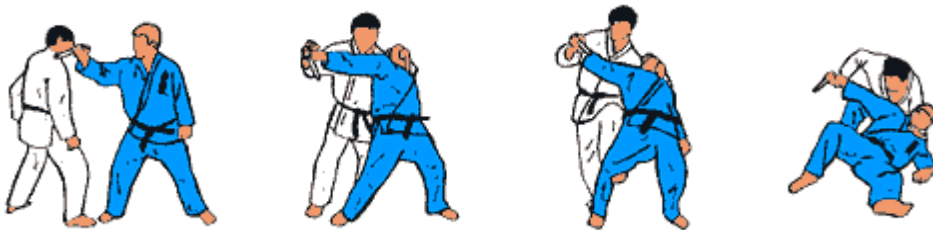
4.3 Messteek van binnen naar de rechterzijde van hals

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 dubbelpas draai, 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 (Tanbo).

- 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 arloverstrekking, 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 Tori (Gyaku).

Verdediging:

- ❖ Tori stapt rechts in en blokt links met een hoog blok (Age-Uke), tegelijkertijd slaat Tori, met backhand 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).



BIJLAGE 5

NE-WAZA-JITSU-NO-KATA

Deze tekst van het Ne-waza-Jitsu-no-Kata is de officiële tekst zoals deze vastgelegd door de Technical Board en geaccodeerd door de SJJ Japan Staf.

Handeling 1

Positie en Aanval:

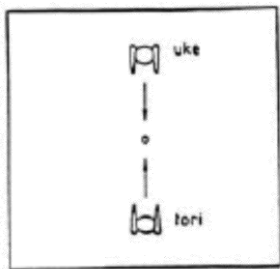
Tori en Uke staan in startpositie 1. Ze lopen naar elkaar toe en op het moment dat Tori zijn rechterbeen voor heeft dwingt Uke Tori naar de grond te gaan door met beide handen tegen de borst en met de buitenkant van de rechervoet tegen de voorzijde van de rechterknie te duwen. Tori maakt een achterwaartse 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.

Verdediging:

- ❖ Uke stapt met links naar voren, Tori maakt een schaarbeweging met de linkervoet op de onderzijde van Uke's rechter knieschijf en zet de wreef van zijn rechervoet 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 rechtervoet tegen de binnenzijde van Uke's linkerbovenbeen (Mae-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 (Koshi-Kansetsu-Waza).
- ❖ Bij het invlechten wijzen de tenen van Uke naar buiten, Tori zet met zijn onderbeen en hiel de klem bij Uke aan.
- ❖ Tori maakt een rechter-zwaardhandstoot (Yonhon-Nukite) op het strottenhoofd van Uke.
- ❖ De eindklem wordt gemaakt door het hoofd te draaien en naar zich toe te trekken (Kubi-Garamai).

1^e Handeling



Startpositie

Handeling 2

Positie en 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.

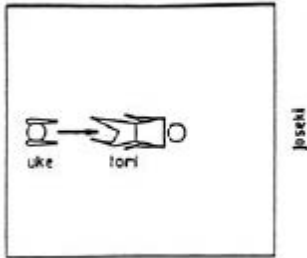
Verdediging:

- ❖ 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. Hij trekt met zijn elleboogholte het hoofd van Uke naar zich toe en 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 omdat van Uke gevlochten (Koshi-Kansetsu-Waza). 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.

2^e Handeling



Startpositie



Handeling 3

Positie en 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 linkerzij en breekt zijn val.
- Uke stapt mee en probeert onmiddellijk met de linkervoet een wreeftrap in de rug van Tori te geven.

Verdediging

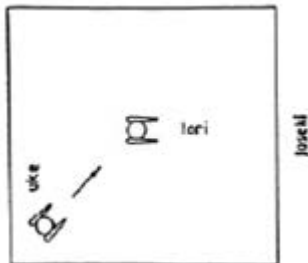
- ❖ Na het breken van de valt draait Tori snel rechtsom (Ebi) en blokt met beide onderarmen (Morote-Uke) de trap die voor zijn rug bestemd was.
- ❖ Direct hierna maakt Tori met de bal van de linkervoet een trap in de maagstreek van Uke (Mae-Geri-Keage).
- ❖ Na deze trap gaat hetzelfde been door een slaat 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-Hansetsu-Hishigi vormt deze Ude-Gatame een dubbele eindklem.

3^e Handeling



Startpositie



Handeling 4

Positie en aanval:

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 4. Uke loopt naar Tori toe en knielt aan Tori's rechterzij op de linker knie. 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 rechter knie; de linker knie komt omhoog.

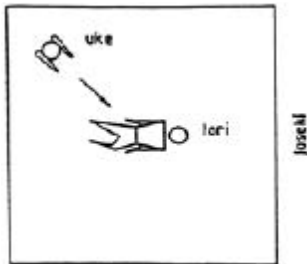
Verdediging:

- ❖ 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 arloverstrekking (Gyaku-Waki-Gatame) waarbij hij boven de arm van Uke ligt.

4^e Handeling



Startpositie



Handeling 5

Positie en aanval:

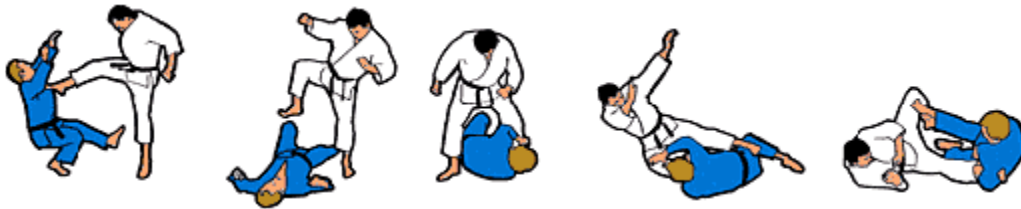
Tori en Uke bevinden zich in startpositie 5. Uke en Tori lopen op elkaar af. Bij voldoende afstand springt Uke op en brengt met een rechtse trap op het borstbeen Tori naar de grond (Mae-Tobi-Geri). Tori valt achterover. Uke komt aan de rechterzijde van Tori en probeert met de rechervoet op de borst te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

Verdediging:

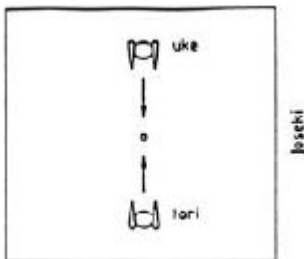
- ❖ Tori draait snel naar rechts om de trap te ontwijken en direct daarna snel weer naar links (Ebi). In het naar links draaien sluit Tori met zijn linkerarm Uke's rechteronderbeen (op de hoogte van de achilles-pees) in en stoot/duwt met de rechterhandpalm (Teisho) tegen de binnenkant van Uke's knie. Uke valt hierdoor dwars naast Tori op zijn rechterzijde.
- ❖ Om goed te kunnen afzetten voor de stoot/duw komt het rechterbeen van Tori een beetje omhoog én wordt tegen de achterkant van het linkerbeen van Uke geplaatst (geen veeg).

- ❖ In het overeenkomen plaatst Tori zijn rechtersoet in Uke's linkerkniehoute en zet hij een met zijn linkerarm bij Uke een enkelklem op rechts aan. Met de rechtersoet duwt Tori op de binnenkant van Uke's dijbeen ter controle.
- ❖ Het aanzetten van de Achilles/enkel-klem (Ashikubi-Kansetsu-Waza) gebeurt door het strekken van het lichaam waarbij het rechterbeen van Uke licht gebogen is.
- ❖ Na het aftikken door Uke, komt Tori omhoog op zijn linker-knie, hij duwt de tenen (en daardoor van been van Uke) van zich af en schuift bij Uke vandaan (ongeveer 2 schuifbewegingen)
- ❖ Uke neemt een passieve houding en Tori een parate houding op de grond aan. Beide staan naar "achteren" op door met voorste been af te zetten.

5^e Handeling



Startpositie



Handeling 6

Positie en aanval:

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

Verdediging:

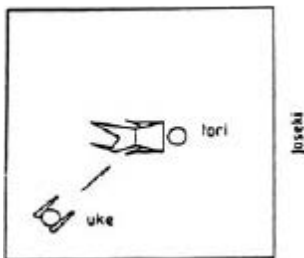
- ❖ Tori maakt Ebi met zijn rechterzijde en steekt zijn linkerarm tussen de armen van Uke door, langs zijn eigen linker oor, omhoog. Tijdens het draaien op zijn linkerzij (Ebi en bruggen) sluit hij Uke's rechteronderarm in en duwt met de duim op de speekselklier.
- ❖ Door met zijn rechtersoet af te zetten 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 (Uwamuki-Ude-Garami).

6^e Handeling



Startpositie



Handeling 7

Positie en aanval:

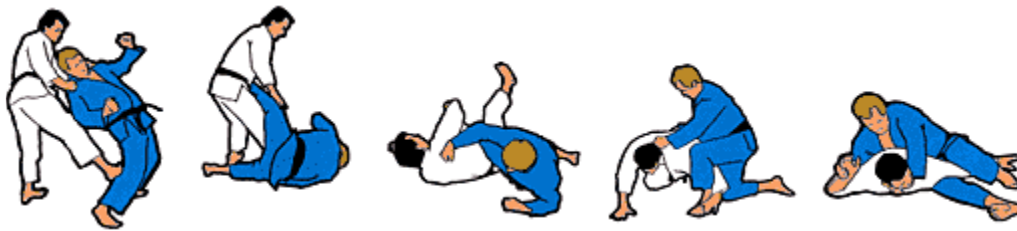
Tori en Uke bevinden zich in startpositie 7. Uke loopt op Tori af, plaatst zijn handen op diens schouders, trekt hem naar achteren en trapt met de buitenzijde van de rechtervoet in de rechterknieholte. Tori valt daardoor naar achteren. Uke maakt ruimte voor de val van Tori, door met het rechterbeen voor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

Verdediging:

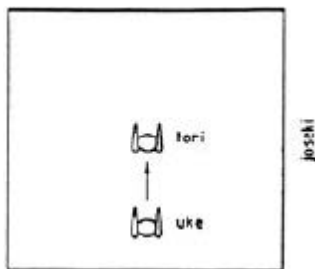
- ❖ Tori valt achterwaarts, brengt zijn rechterarm omhoog en grijpt vanaf de buitenkant om Uke's rechterhiel. Hij rolt over zijn rechterschouder, steekt zijn linkerbeen voor Uke's buik en zijn rechterbeen achter Uke's hielen.
- ❖ Nu maakt Tori een scharende beweging met zijn benen (Hasami-Waza).
- ❖ 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 door middel van een drukpunt met de rechterelleboog op de bovenarm van Uke.

7^e Handeling



Startpositie



Handeling 8

Positie en 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.

Verdediging:

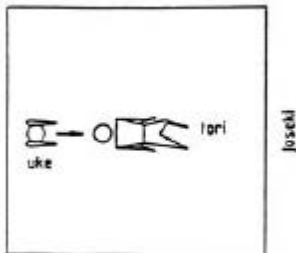
- ❖ Tori grijpt met links, vanaf de buitenzijde, Uke's linkerpols. tegelijkertijd plaats hij een handpalmslag (Teisho) onder Uke's kin zodat er meer ruimte komt om zich te bevrijden.
- ❖ Vervolgens maakt hij ebi en komt op de linkerzij, steekt zijn rechterarm gestrekt omhoog, tussen Uke's lichaam en diens linkerarm.
- ❖ Met de rechterelleboog stoot hij op de linker elleboog 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).

8^e Handeling



Startpositie



Handeling 9

Positie en 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 rechter-knieholte. Tori valt daardoor naar voren. Uke loopt door over hem heen en drukt hem naar de grond.

Verdediging:

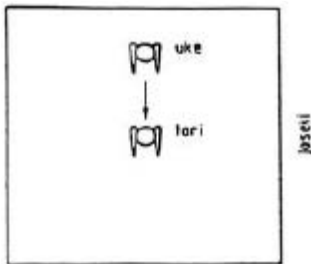
- ❖ Tori valt plat naar voren en draait op zijn rechterzij. Nu pakt Tori met zijn rechterhand de buitenkant van Uke's linkerenkel en plaatst zijn linkerknie tegen de binnenkant van Uke's linkerknie en trekt het rechterbeen gebogen op met de knie tegen de linkervoet van Uke.
- ❖ Door met zijn rechterhand de enkel naar zich toe te trekken en met de linkerknie op Uke's knie te drukken valt Uke op zijn linkerzij.

- ❖ Tori komt overeind met zijn linkerknie 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 linkerknie tegen Uke's zijkant, verplaatst zijn linkerhand van de elleboog naar de schouder, zet zijn rechterknie op Uke's elleboog en overstrekt deze (Hiza-Gatame).

9^e Handeling



Startpositie



Handeling 10

Positie en 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.

Verdediging:

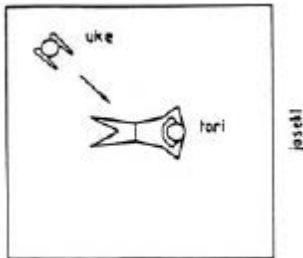
- ❖ Tori klemt zijn rechterhand om Uke's rechterduimmuis en trekt zijn linkerknie onder die van Uke.
- ❖ Nu kantelt Tori Uke over de rechterzij door met zijn heup omhoog te komen en Uke's rechterduim in zijn nek te trekken, waardoor Uke's duimmuis wordt overstrekt (Yubi-Kansetsu-Hishigi). Uke rolt op zijn rug.

- ❖ Tori komt overeind, draait van Uke af op zijn linkerknie 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 linkerknie, plaatst zijn rechterknie op Uke's rechterelleboog en overstrekt deze (Gyaku-Hiza-Gatame).

10^e Handeling



Startpositie



BIJLAGE 6

GOSHIN-JITSU-NO-KATA

Deze tekst van het Goshin-Jitsu-no-Kata is de officiële tekst zoals deze vastgelegd door de Technical Board en geaccodeerd door de SJJJ Japan Staf.

ALGEMEEN

De geschiedenis van het Goshin-Jitsu-no-Kata

Het Goshin-Jitsu-no-Kata (vormen van zelfverdedigingskunst) is in 1956 ontwikkeld door de Kodokan in Japan. De Kodokan heeft het Goshin-Jitsu opgezet als een zelfverdedigingmethode, doch als Kata wordt het niet aangeduid. Het Goshin-Jitsu is veel minder formeel als bijvoorbeeld het Kime-no-Kata, daar zijn namelijk de technieken veel meer



uitgekristalliseerd. Doordat het Goshin-Jitsu-no-Kata niet officieel als Kata door de Kodokan erkend is, heeft dit aanleiding gegeven tot veel eigen interpretaties van de technieken en de wisselposities van Tori en Uke. Na bestudering van het Goshin-Jitsu in de “Illustrated Kodokan”, alsmede ook de verschillende nationale en internationale variaties hierop, is door de hoogste Dan-graadhouders binnen de Seishinkai Ju-Jitsu International een eenduidende uitvoeringsvorm vastgesteld.

Toelichting op de aanvalshandelingen

Het dynamische karakter van het Goshin-Jitsu-no-Kata wordt bepaald doordat Uke en Tori grotendeels in beweging zijn. Belangrijk is de goede afstand, timing en de positiewisseling van Uke en Tori. Van Uke wordt verwacht dat de aanvalshandelingen op een krachtige en realistische wijze worden uitgevoerd. Het Kata mag of met een houten mes of met een (ongeslepen) Tanto worden uitgevoerd. Het pistool is echter van hout.

Toelichting op de technieken en de uitvoering van de verdedigingstechnieken

Het grondprincipe van het Goshin-Jitsu-no-Kata is de tegenstander d.m.v. Atemi's, wurgingen, klemmen en worpen uit te schakelen. In de wandelgangen wordt dit Kata ook het “sloop-Kata” genoemd. De armklemmen bijvoorbeeld zijn niet bedoeld om Uke onder controle te brengen maar om de arm te breken. Alle handelingen hebben een destructieve intentie en tijdens de uitvoering van het Goshin-Jitsu-no-Kata moet dit ook tot uiting komen. Uiteraard met inachtneming van de veiligheid van Uke. Na alle eindhandelingen neemt Tori een alerte houding aan tot Uke weer staat. Een verdedigingshouding is niet nodig omdat Uke uitgeschakeld is.

Toelichting op de wapens

De wapens binnen het Goshin-Jitsu-no-Kata / Kodokan-Goshin-Jitsu zijn de stok, het mes en het pistool. Bij de aanvallen met het mes en het pistool wordt gebruik gemaakt van houten oefenwapens. Alhoewel en voor demonstraties soms een metalen mes wordt gebruikt en/of een rubberen of metalen pistool.

Het mes en pistool is meestal wel duidelijk, maar voor wat betreft de stok zijn er toch misverstanden. Vaak wordt namelijk de term Hanbo of Jo gebruikt, maar de juiste Japanse benaming is Tsue, wat (wandel)stok betekent. Hanbo betekent namelijk, halve staf. Doordat een Bo een afmeting heeft van 6 Shaku (Rokushakubo), 180 cm zou dit inhouden dat een Hanbo 90 cm lang is. Dit is te kort voor het Kata. Een Jo zoals deze in Aikido gebruikt wordt is met zijn 110 à 120 cm daarentegen weer te lang.

De juiste lengte voor de stok, ofwel de Japanse term Tsue, zoals die voor het Goshin-Jitsu-no-Kata / Kodokan-Goshin-Jutsu is destijds door de Kodokan vastgesteld op 100 cm, met een diameter van 2,5 cm.

Indeling Kata

De 21 technieken van het Kodokan-Goshin-Jutsu / Goshin-Jitsu-no-Kata zijn in verschillende groepen ingedeeld. Zo zijn er allereerst twee hoofdgroepen, Toshu-no-Bu (ongewapende aanvallen) en Buki-no-Bu (gewapende aanvallen). De ongewapende aanvallen zijn onderverdeeld in Kumi-Tsukareta-Bai (aanvallen dichtbij, zoals pakkingen en omvattingen en Hanareta-Bai (afstandaanvallen). De groep gewapende aanvallen is op zijn beurt weer onderverdeeld in drie groepen, te weten de mesaanvallen, de stokaanvallen en de pistoolbedreigingen.

Een en ander is op de volgende pagina schematisch weergegeven.

OVERZICHT VAN DE TECHNIKEN

TOSHU-NO-BU ongewapende aanvallen	KUMI-TSUKARETA-BAI dicht bij elkaar	SERIE 1	1	RYOTE-DORI	Pakking aan beide polsen met kniestoot
			2	HIDARI-ERI-DORI	Duwende pakking aan de linker revers
			3	MIGI-ERI-DORI	Trekkende pakking aan de rechter revers
			4	KATAUDE-DORI	Duwende pakking opzij aan de pols en elleboog
			5	USHIRO-ERI-DORI	Trekkende pakking van achteren in de kraag
			6	USHIRO-JIME	Onderarmverwurging van achteren

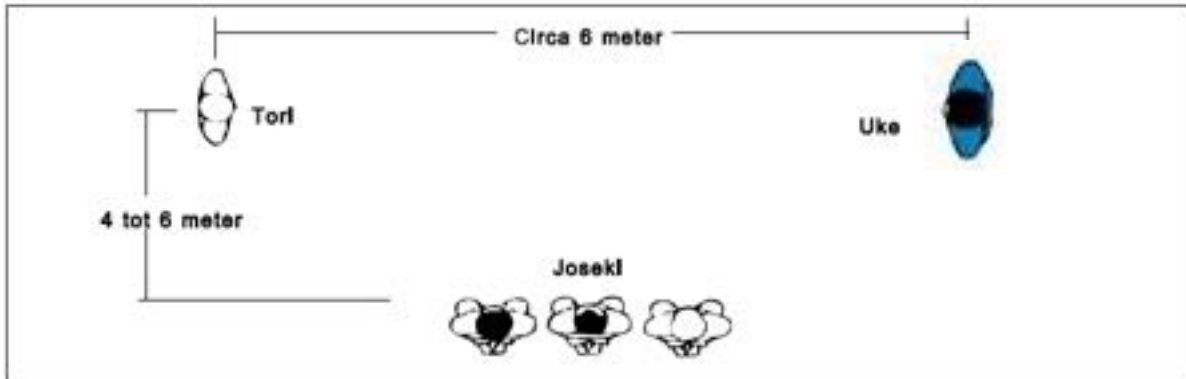


BUKI-NO-BU		HANARETA-BAI		SERIE 2			
			van elkaar af				
gewapende aanvallen	TANTO	mes	SERIE 3	7	KAKAE-DORI	Middelomvatting van achteren, boven de ellebogen	
				8	NANAME-UCHI	Diagonale rechter vuistslag naar de slaap	
				9	AGE-TSUKI	Opstoot met rechts naar de kin	
				10	GANMEN-TSUKI	Linker vuiststoot naar het gezicht	
				11	MAE-GERI	Voorwaartse trap naar het onderlichaam	
				12	YOKO-GERI	Zijwaartse trap naar de heup	
	TSUJE	stok	SERIE 4	13	TSUKKAKE	Poging tot messteek	
				14	CHOKU-TSUKI	Messteek net onder de solaris plexis	
				15	NANAME-TSUKI	Diagonale messteek naar de hals	
	KENJU	pistool	SERIE 5	16	FURI-AGE	Poging tot slaan	
				17	FURI-OROSHI	Diagonale stokslag, 45 graden, met twee handen	
				18	MOROTE-TSUKI	Stoksteek naar de maagstreek	
					19	SHOMEN-ZUKE	Pistoolbedreiging van voren, tegen de buik
					20	KOSHI-GAMAE	Pistoolbedreiging van voren, vanuit de heup
					21	HAIMEN-ZUKE	Pistoolbedreiging van achteren, loop in de rug geduwd

De openingsceremonie:

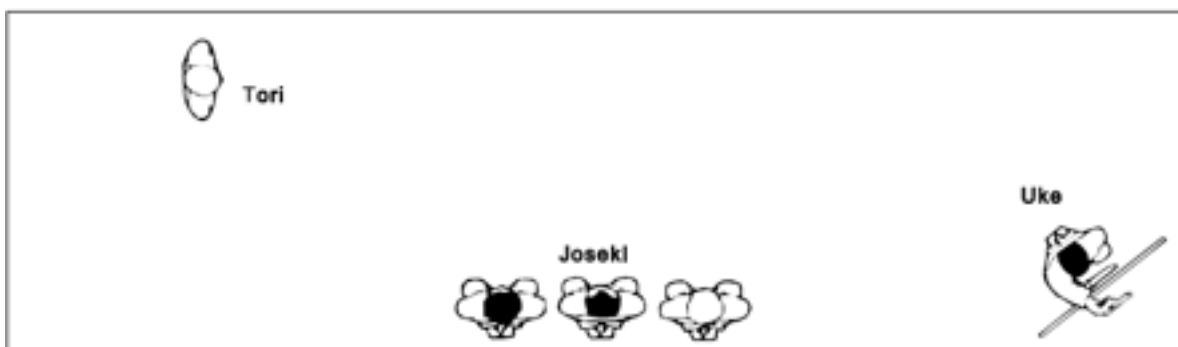
Uke draagt de stok (Tsue) van ± 90 cm en het houten mes of Tanto in zijn rechterhand met het uiteinde naar voren gericht. Het mes wordt aan de binnenzijde van de stok meedragen met de scherpe zijde naar boven gericht. Het (houten) pistool is verborgen in de linkerbinnenzijde van de kimono (DoGi) tussen de band (Obi).

Tori en Uke staan tegenover Joseki aan de rand van de mat. De afstand bedraagt 6 meter.



Na het groeten van Joseki draaien Tori en Uke naar elkaar toe en maken een staande groet. Vervolgens draait Uke een halve slag en loopt (afhankelijk van de ruimte) een aantal passen diagonaal naar de hoek van de mat. Uke knielt in Seiza, eerst links dan rechts. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief en legt de wapens diagonaal in volgorde van pakken voor zich neer.

1. Eerst het mes met het scherp van zich af en de punt van het mes van Joseki af.
2. Als tweede de stok.
3. Als laatste het pistool. Deze wordt neergelegd met de kolf naar zich toe en de loop van Joseki af.

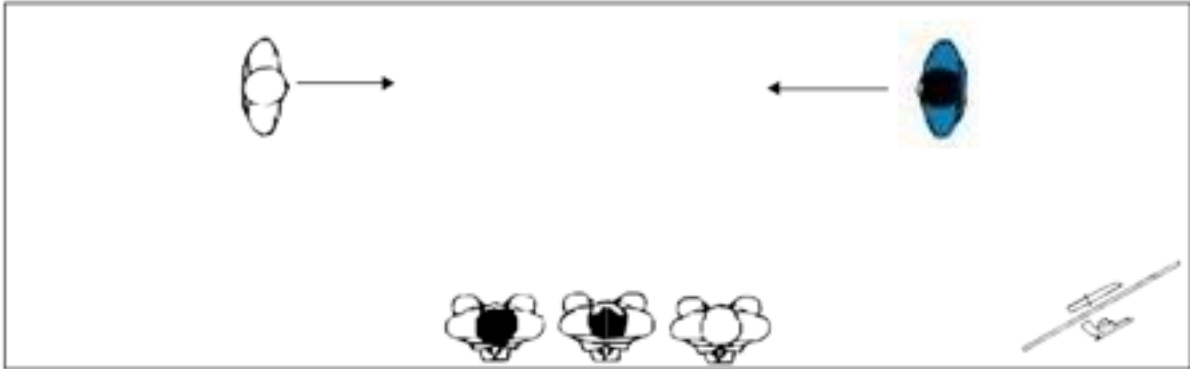


Uke gaat met de tenen actief zitten en komt vanuit Seiza tot stand (eerst rechts en dan links) en loopt vervolgens (in Ayumi-Ashi) terug naar de beginpositie tegenover Tori. Beiden maken een ruime openingpas, eerst links en dan rechts. De werkafstand bedraagt nu ± 4 meter. Tori en Uke zijn nu gereed om met de aanvallen en verdedigingen te beginnen.

1. RYOTE-DORI

Aanval: **Pakking aan beide polsen met kniestoot.**

Verdediging: **Shuto-Uchi, Kote-Mawashi, Kote Hineri.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd. Uke pakt de polsen van Tori en geeft met rechts een voorwaartse kniestoot naar het kruis.

Tori ontwijkt door linksom naar achteren te draaien. Tori trekt met zijn linkerpols aan de rechterhand van Uke om de arm te strekken waarbij hij de arm van Uke horizontaal houdt (Uke houdt de pols vast tijdens deze actie). De Shuto-Uchi is gericht op de slaap en wordt gegeven over de rechterarm van Uke heen. Daarna pakt Tori met zijn rechterhand de pink en duimmuis van de hand, Tori houdt de rechterhand van Uke tegen het lichaam gedrukt tijdens de draai rechtsom waardoor de arm gedraaid wordt. Tori trekt aan de pols en verlengt schuin rechts naar achteren in de richting van de aanval om de arm gestrekt te houden en draait de vingers van de rechterhand van Uke van zich af (Kote-Mawashi) om spanning op de onderarmarm en de elleboog naar boven te krijgen.

Met de elleboog op de elleboog van Uke maakt Tori een torderende beweging (Kote-Hineri). Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging op de onderarm is. Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke.

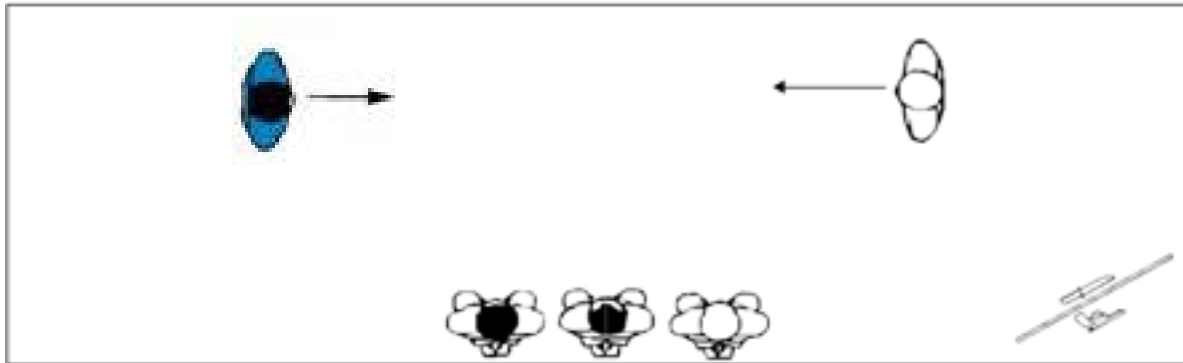
Hierna wisselen Tori en Uke van plaats.



2. HIDARI-ERI-DORI

Aanval: **Pakking aan de linkerrevers, duwend.**

Verdediging: **Uraken-Uchi, Ude-Osae-Gatame.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke pakt de linkerrevers en duwt Tori naar achteren terwijl hij rechts voorwaarts stapt.

Tori pakt onder de hand van Uke met links zijn eigen revers beet, stapt met links ruim naar achter om de arm van Uke te strekken en om Uke uit balans te krijgen. De Uraken-Uchi is gericht op de neuswortel. Uke draait zijn hoofd niet weg, maar het hoofd gaat achterover.

Tori pakt vervolgens met rechts de pink en duimmuis van de hand van Uke. Tori houdt de rechterhand van Uke tegen het lichaam gedrukt tijdens de draai rechtsom (Kote-Mawashi). Tori trekt aan de arm en verlengt schuin rechts naar achteren in de richting van de aanval om de arm gestrekt te houden. Tori brengt Uke met Ude-Osae-Gatame naar de grond door met de linkerhand op de elleboog te duwen (arm boven de schouderlijn van Uke). Daarna plaatst Tori zijn linkervoet tegen de romp van Uke en steunt de pols van Uke op zijn eigen rechter knie en maakt een brekende beweging met de linkerhand op de elleboog van Uke (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori legt de arm van Uke weg en neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke.

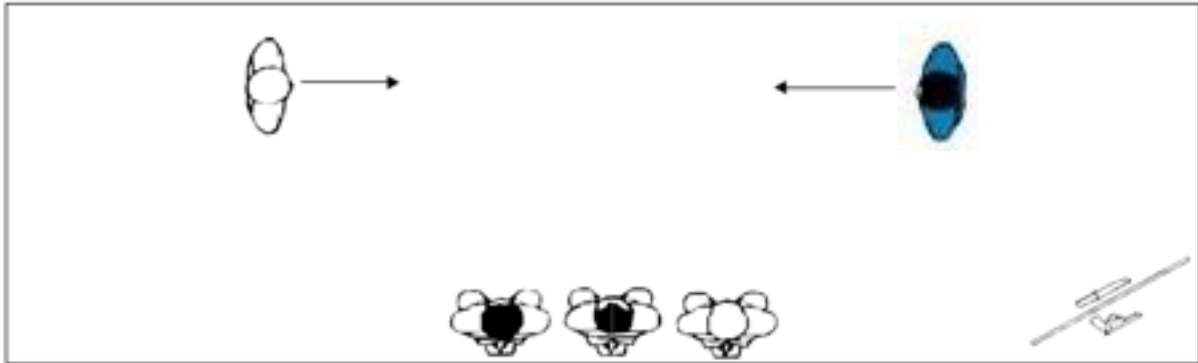
Hierna wisselen Tori en Uke van plaats.



3. MIGI-ERI-DORI

Aanval: **Pakking aan de rechterrevers, trekkend.**

Verdediging: **Age-Tsuki, Kote-Gaeshi, Hiza-Gatame.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke pakt de rechterrevers van Tori. Vervolgens stapt Uke links achteruit terwijl hij aan de revers van Tori trekt.

Tori stap met rechts in (actie-reactie) en geeft met rechts een opwaartse stoot onder de kin van Uke (Age-Tsuki). Tori maakt een grotere pas met instappen als de lengte van de pas naar achteren die Uke maakt met de aanval, om op de juiste afstand voor de opstoot te komen. Tori pakt de hand van Uke door zijn eigen pak vast (Uke heeft nog steeds de revers vast). Tori stapt met rechts iets naar achteren voordat hij linksom draait om de Kote-Gaeshi aan te zetten. Tori buigt niet maar houdt de rug recht om torsie op de pols van Uke te krijgen tijdens de

Kote-Gaeshi. Na de worp houdt Tori druk op de pols door de hand van Uke naar buiten te draaien. Tori zet zijn rechtervoet in de oksel van Uke en drukt met de rechterknie tegen de elleboog van Uke en maakt Hiza-Gatame (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke gaat rechts achter Tori staan.

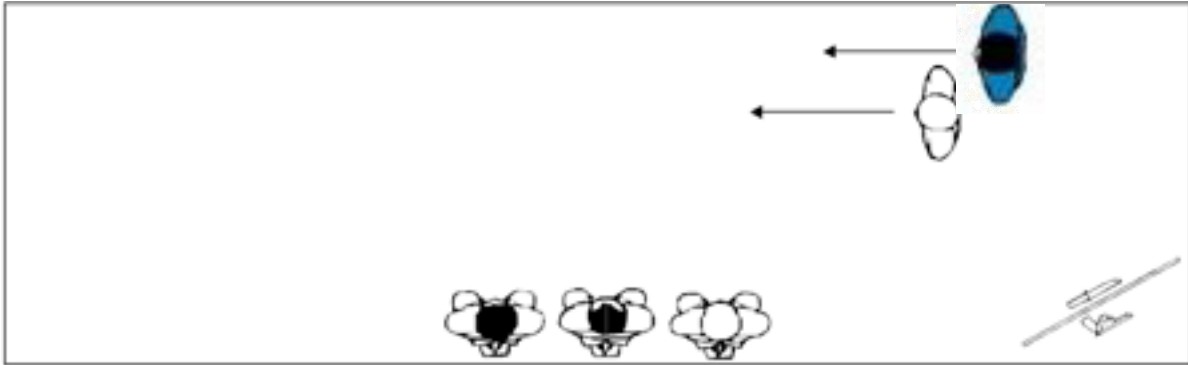
Tori is hiermee, ten opzicht van de startpositie, van plaats gewisseld.



4. KATA-UDE-DORI

Aanval: **Duwende pakking van opzij aan de pols en elleboog.**

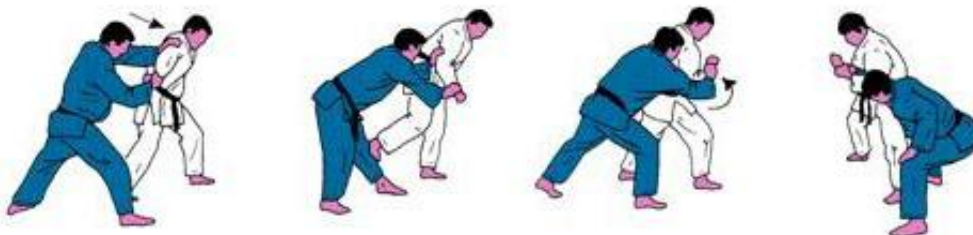
Verdediging: **Yoko-Geri, Waki-Hiji-Gatame.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

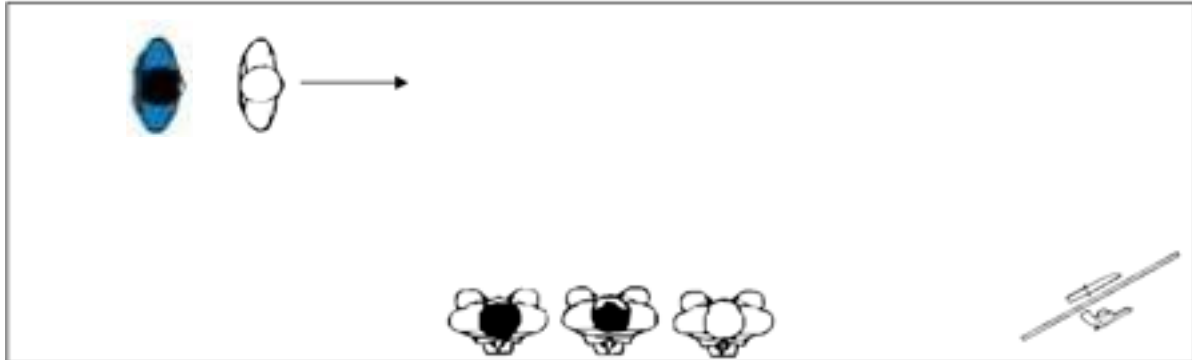
Uke duwt de elleboog van Tori omhoog en dwingt Tori naar voren te lopen. Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) waarbij Tori eerst met links een herstelpas maakt en daarna versnelt om de druk van zijn arm af te halen. Tori geeft met rechts een Yoko-Geri tegen de linkerknie van Uke om Uke af te stoppen. Tegelijkertijd brengt Tori zijn rechterpols voor zijn buik langs naar zijn linkerhand. Tori pakt met links de rechterpols van Uke. Uke houdt de pols van Tori vast tijdens deze actie. Tori stapt met rechts voorlangs Uke terwijl hij een dubbele draaipas maakt. Gelijktijdig pakt Tori met zijn rechterhand de pink en duimmuis van de hand. Tori houdt de rechterhand van Uke tegen het lichaam gedrukt tijdens de draai rechtsom. Tori verlengt schuin rechts naar achteren in de richting van de aanval om de arm gestrekt te houden en draait de vingers van de rechterhand van Uke van zich af (Kote-Mawashi) om spanning op de arm en de elleboog naar boven te krijgen. Met zijn elleboog op elleboog van Uke maakt Tori een brekende beweging (Waki-Hiji-Gatame). Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is. Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke gaat recht achter Tori staan.



5. USHIRO-ERI-DORI

Aanval: **Pakking van achteren in de kraag, getrokken.**

Verdediging: **Gyaku-Tsuki, Ude-Gatame.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) voordat Uke aanvalt. Uke pakt met rechts de kraag van Tori en trekt Tori vervolgens naar achteren. Uke stapt met links achteruit.

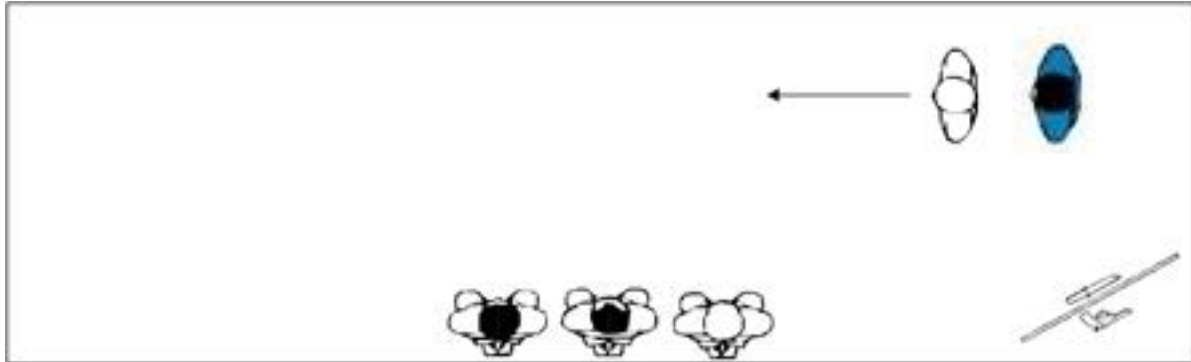
Tori draait met links achterom en draait gelijktijdig op de bal van zijn rechtervoet (actie-reactie). Tori maakt met links een hoge wering (Shuto-Uke) terwijl hij een Gyaku-Tsuki naar de maag van Uke geeft. Afhankelijk van de afstand wordt de stootarm (vuist) van Tori al of niet volledig ingedraaid. Tori duwt de duimzijde van zijn linkervuist onder en achter tegen het ellebooggewricht en rolt de arm van Uke op naar binnen. Om te voorkomen dat Uke zijn arm terug gaat trekken, brengt Tori zijn linkerschouder omhoog en zet de arm van Uke tussen zijn schouder en hoofd vast. Tori plaatst zijn rechterhand bij op de rechterelleboog (pakt zijn eigen linkervuist vast) en slipt vervolgens rechts naar achteren. Tori volgt met een gestrekte klem recht op het ellebooggewricht (Ude-Gatame). Uke kan/mag zijn linkerhand op de grond plaatsen. Tori neemt hierna een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke stelt zich achter Tori op.



6. USHIRO-JIME

Aanval: **Onderarmverwuring van achteren.**

Verdediging: **Gyaku-Ude-Osae-Gatame.**

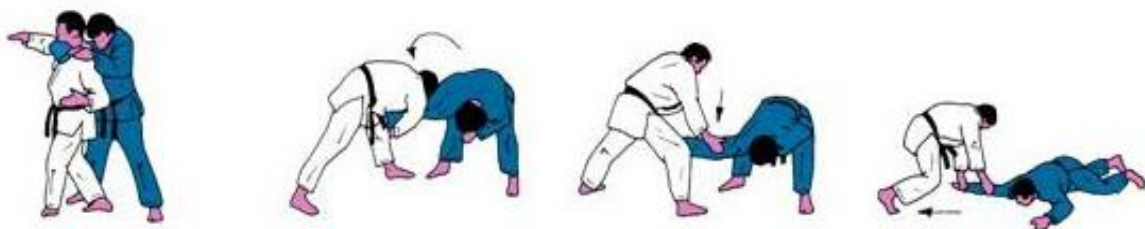


Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) voordat Uke aanvalt.

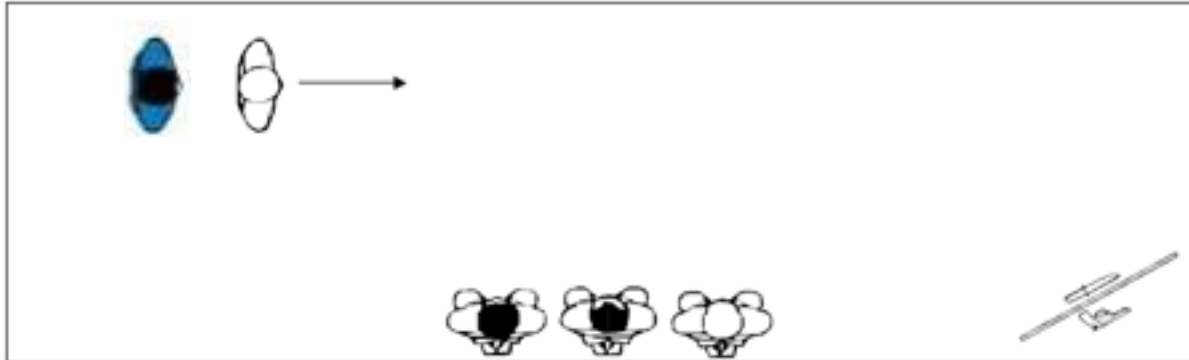
Uke pakt met zijn linkerhand de linkerschouder van Tori en wil met zijn rechteronderarm een achterwaartse verwuring aan te zetten (Ushiro-Jime). Tijdens het aanzetten stapt Uke met zijn linkerbeen naar achteren. Tori pakt met 2 handen de elleboog/onderarm van Uke en trekt de elleboog naar beneden om ruimte te creëren en stapt met rechts schuin naar voren terwijl hij zijn rechterschouder opstoot. Tori draait daarna linksom een halve slag op de bal van zijn rechervoet naar links en duwt gelijktijdig met zijn rechterschouder recht op de elleboog van Uke. Tori brengt vervolgens zijn rechterhand recht boven op het rechter-ellebooggewricht (duim van het hoofd van Uke af) en duwt Tori in voorwaartse richting (voorwaarts vanaf Uke gezien) naar de grond. Tori eindigt met een Gyaku-Ude-Osae-Gatame (arm boven de schouderlijn van Uke). Tori steunt de pols van Uke op zijn eigen bovenbeen en maakt een brekende beweging met de rechterhand op de elleboog van Uke (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori legt de arm van Uke weg en neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Tori blijft staan en Uke stelt zich vervolgens achter Tori op.



7. KAKAE-DORI

Aanval: **Omvatting van achteren om de schouders.**

Verdediging: **Kakato-Geri, Hiji-Otoshi.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Beiden maken 3 stappen (links-rechts-links) voordat Uke aanvalt.

Uke pakt Tori met beide armen om de schouders. Rechterbeen voor.

Tori zakt iets door de knieën en draait middels zijn vuisten de armen iets naar buiten. Tori volgt met een rechtertrap boven op de middenvoet van Uke (Kakato-Geri). Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand de rechterpols/hand van Uke en buigt de pols (Te-Kubi-Gaeshi) en maakt tegelijkertijd met zijn rechtervoet een draaipas van 180 graden naar rechts en haakt gedurende de draai zijn rechterarm onderlangs in de elleboogholte van Uke (Shuto-Uke). Tori stuwt de gebogen onderarm via de pols omhoog (elleboog boven de schouderlijn). Door deze actie staat Uke uit balans op de tenen. Tori maakt eerst een kleine pas met zijn rechtervoet naar voren en daarna met zijn linkerbeen dwingend naar voren waardoor Uke geworpen wordt middels zijn rechterarm/pols met een armworp (Hiji-Otoshi). Tori neemt een alerte houding aan. Na de worp blijft Uke even liggen en staat dan via zijn rechterknie op. Beiden gaan weer naar hun oorspronkelijke plaats.

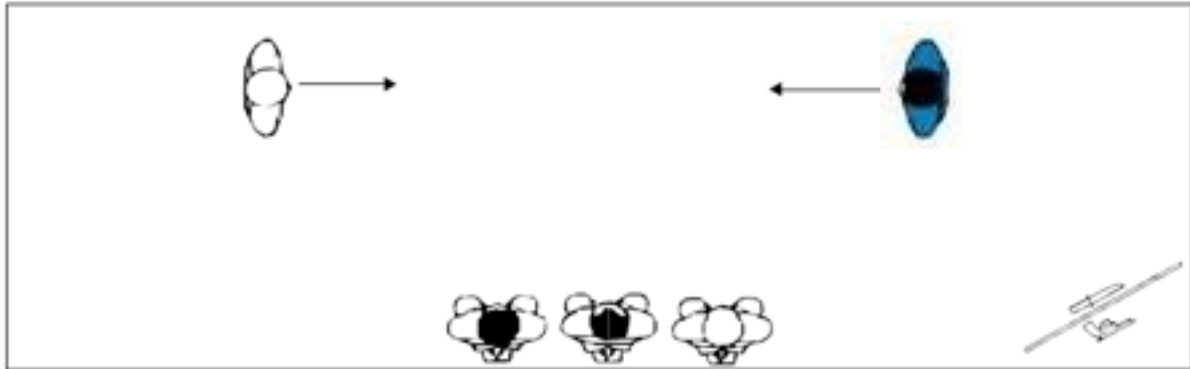
Tori wisselt dus niet van plaats.



8. NANAME-UCHI

Aanval: **Diagonale vuistslag naar de slaap.**

Verdediging: **Age-Tsuki, greep aan het strottenhoofd, O-Soto-Otoshi.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand stapt Uke rechts naar voren en geeft een diagonale vuistslag (Tetsui) van buiten naar binnen tegen de linkerslaap van Tori.

Tori ontwijkt de slag door met zijn rechtervoet naar achteren te stappen. Tori stuurt de arm van Uke door naar beneden en pakt met de linkerhand de rechtermouw van Uke op ellebooghoogte. Tori stapt in met links en trekt Uke aan zijn arm naar achteren/zijwaarts uit balans. Tegelijkertijd geeft Tori een opstoot onder de kin (Age-Tsuki) van Uke. Hierna pakt Tori met zijn vingers het strottenhoofd vast en duwt Uke nog verder uit balans. Tori werpt Uke met een beenworp (O-Soto-Otoshi) naar de grond. Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke staat via zijn rechterknie weer op.

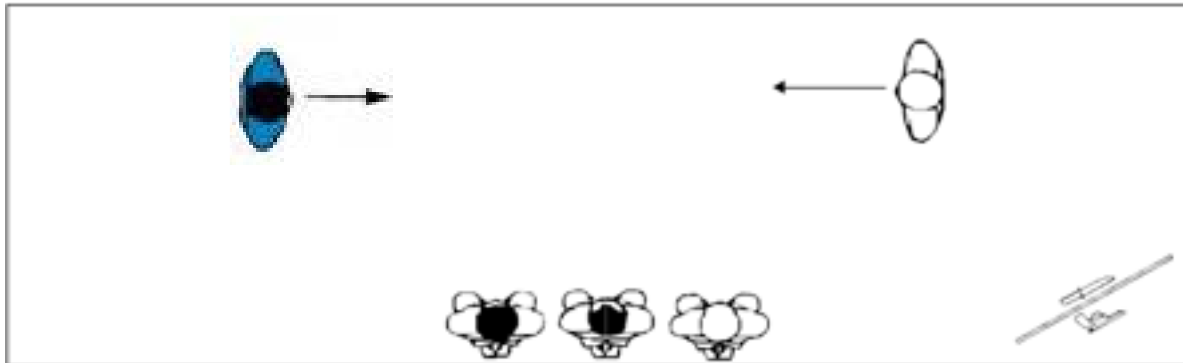
Tori en Uke wisselen van plaats.



9. AGE-TSUKI

Aanval: **Opstoot naar de kin.**

Verdediging: **Hiji-Otoshi-Nage**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand wacht Uke een fractie en geeft Uke een opstoot (Age-Tsuki) met rechts onder de kin van Tori. Rechterbeen voor.

Om de opstoot te ontwijken, gaat Tori met zijn romp en linkervoet een pas naar achteren. Hierbij brengt Tori zijn rechteronderarm omhoog en geleidt met de rechterhand de stoot van Uke voor zijn gezicht langs. Tori pakt met zijn rechterhand de rechterpols vast en omvat met de linkerhandpalm de rechterelleboog van Uke. Vervolgens duwt Tori de elleboog van Uke boven zijn schouderlijn omhoog, terwijl hij de pols van Uke naar beneden houdt (wisselwerking). Vervolgens maakt Tori met links een ruime stap naar voren. Tori werpt Uke aan de gebogen elleboog naar voren en naar beneden (Hiji-Otoshi-Nage). Uke valt links over zijn schouder en blijft even een moment liggen. Tori neemt een alerte houding aan. Na de worp staat Uke via zijn rechterknie op.

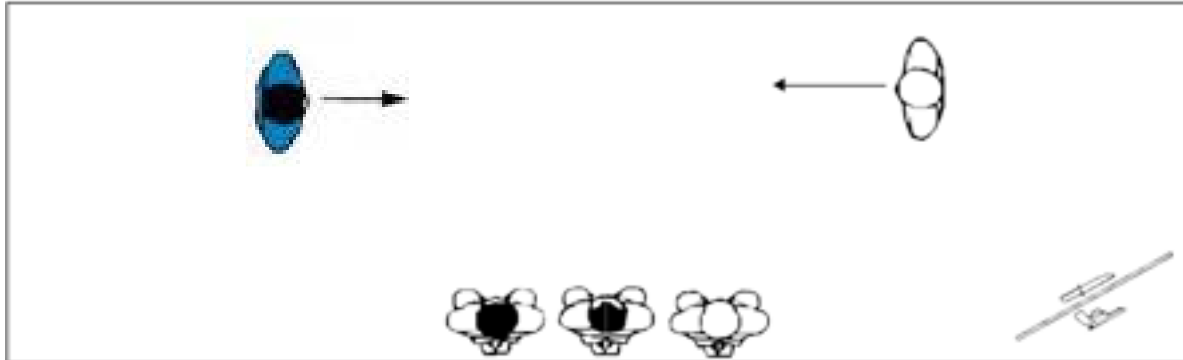
Er wordt niet gewisseld.



10. GANMEN-TSUKI

Aanval: **Linkervuiststoot naar het gezicht.**

Verdediging: **Oi-Tsuki, Ushiro-Hadaka-Jime.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand neemt Uke een rechts dreigende houding aan en volgt onmiddellijk met een linkse stoot (Oi-Tsuki) naar het hoofd van Tori.

Tori ontwijkt de stoot met een uitvalspas naar rechts. Om het gezicht te beschermen, maakt Tori met zijn linkerarm een werende beweging. Tegelijk maakt Tori een rechtervuiststoot (Oi-Tsuki) boven de linkerheup van Uke (stopstoot). Tori pakt met zijn linkerhand de linkerschouder en zet Uke vast door druk uit te oefenen op de schouder schuin naar achteren/naar beneden. Tori verplaatst zich achter Uke en trekt Uke achterwaarts uit balans. Tori omvat met zijn rechterarm de keel. Hierbij pakt Tori zijn eigen hand vast. Vervolgens stapt Tori met zijn linkervoet naar achteren en volgt met een achterwaartse wurging (Ushiro-Hadaka-Jime). Na opgave van Uke stapt Tori rechts opzij weg en laat Uke daarbij aan zijn linkerkant vallen. Uke maakt een achterwaartse val en Tori neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke staat via zijn rechterknie weer op.

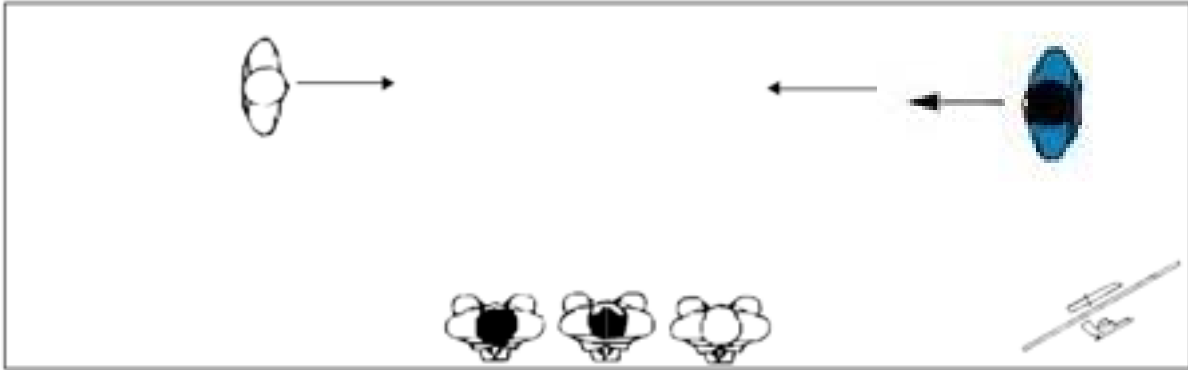
Tori en Uke wisselen van plaats.



11. MAE-GERI

Aanval: **Voorwaartse schop naar de buik.**

Verdediging: **Age-Ashi-Dori.**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke lopen naar elkaar toe. Bij voldoende afstand wacht Uke een fractie en geeft met zijn rechtervoet een trap (Mae-Geri) naar de onderbuik van Tori.

Tori ontwijkt de trap met een stap rechts naar achteren en draait zijn lichaam weg (Tai-Sabaki). Tori omvat met zijn linkerhand de hiel/enkel en met zijn rechterhand de tenen van Uke. Om het been van Uke te fixeren, draait Tori de voet van Uke links naar buiten. Tori stapt een klein stukje naar achteren en trekt zo het been van Uke omhoog en werpt / duwt Uke aan de voet naar achteren (Age-Ashi-Dori). Na de werptechniek passeert Tori de liggende Uke aan de rechterkant en neemt daarna een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke staat via zijn rechterknie op.

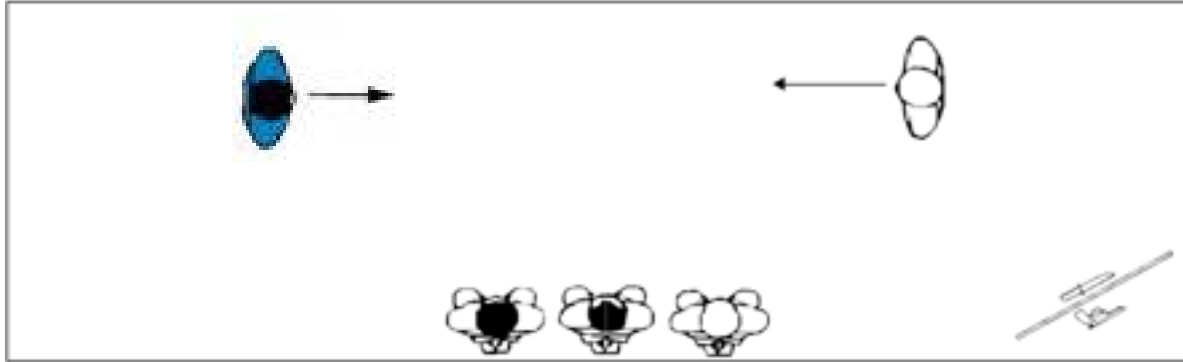
Tori en Uke wisselen van plaats.



12. YOKO-GERI

Aanval: **Zijwaartse trap naar de rechterheup.**

Verdediging: **Gedan-Barai, Kiri-Otoshi.**



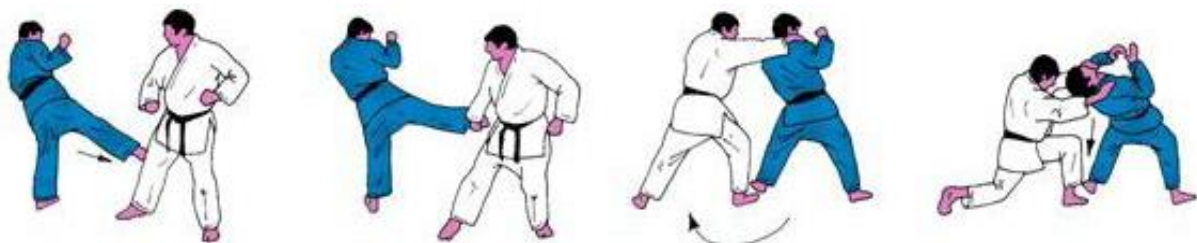
Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke naderen elkaar op een afstand van $\pm 1\frac{1}{2}$ meter. Uke stap met zijn linkervoet schuin naar links en geeft met zijn rechtervoet een zijwaartse trap (Yoko-Geri) naar de rechterheup van Tori.

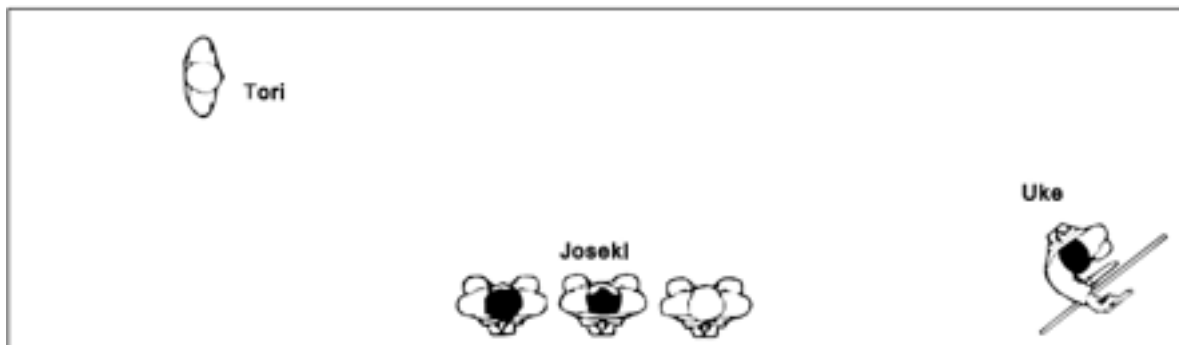
Tori ontwijkt de Yoko-Geri met een kleine pas naar links en schuift zijn rechtervoet bij. Gelijktijdig weert Tori de schop met een lage wering (Gedan-Barai). Tori passeert Uke rechts, links en pakt de beide schouders. Vervolgens trekt Tori Uke achterover, terwijl hij op de linker knie gaat zitten (Kiri-Otoshi), de trekbeweging is naar achteren / naar beneden. Tijdens de worp laat Tori zijn rechterknie naar voren staan zodanig dat Uke naast Tori valt. Om toch het destructieve element van de worp te accentueren, plaatst Tori na de worp zijn rechterknie haaks voor het middel van Uke. Tori neemt na opstaan een alerte houding aan totdat Uke opgestaan is. Uke staat via zijn rechterknie weer op.

Tori en Uke wisselen van plaats.



Ophalen van het mes (Tanto).

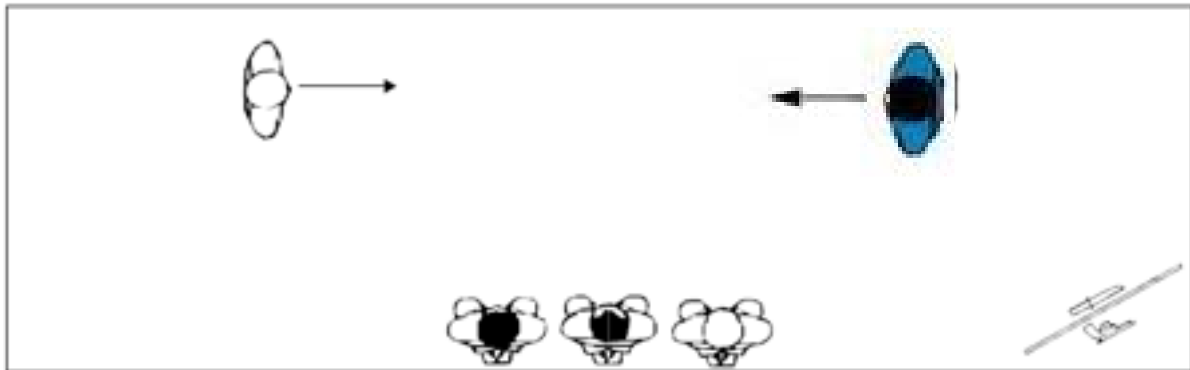
Uke en Tori staan op de uitgangspositie. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linkerknie en dan op de rechterknie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke pakt het mes en stopt dit in de linkerzijde van zijn kimono (DoGi) onder de band (Obi) met de snijkant boven. Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza in stand, eerst rechts, dan links, draait rechtsom en loopt dan naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van 4 meter (in Ayumi-Ashi).



12. TSUKKAKE

Aanval: **Poging tot messteek.**

Verdediging: **Teisho-Uchi, Ude-Osae-Gatame.**

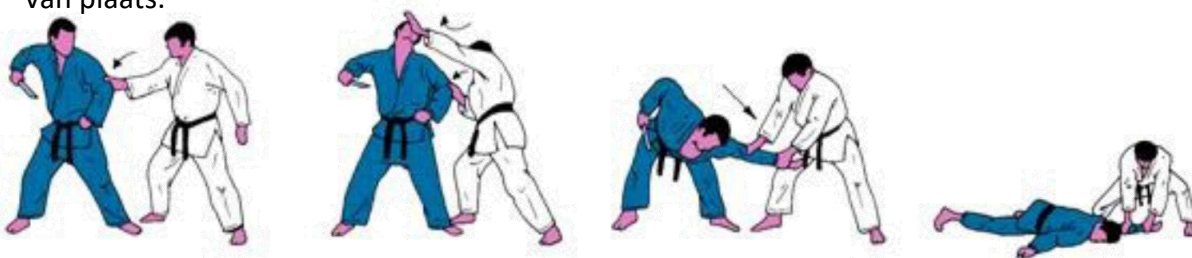


Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke en Tori staan op ongeveer 30 cm tegenover elkaar en Uke houdt met zijn linkerhand op de kimono de (fictieve) messchede vast (de oefening is met houten oefenmes of Tanto). Uke, die het mes in zijn rechterhand heeft, tracht naar de buik van Tori te steken. Tijdens die poging stapt Uke rechts naar achter, draait zijn lichaam naar rechts en houdt de (fictieve) messchede vast, daarbij Tori aankijkend.

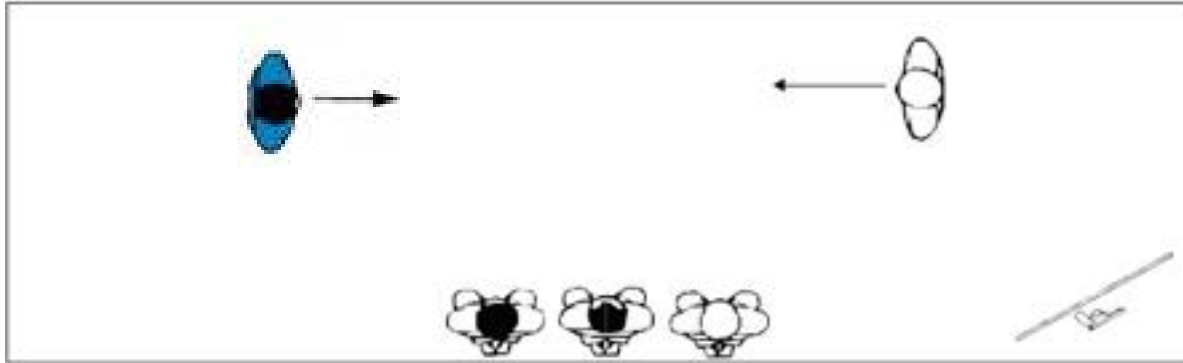
Tori voorziet de aanval en stapt direct rechts naar voren en pakt met zijn rechterhand Uke's linkerelleboog (duim omhoog) en duwt de arm naar binnen. Om Uke te choqueren, slaat Tori gelijktijdig met zijn linker handpalm (Teisho) in een cirkelvormige beweging op de rechterwang. Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand de linkerpols van Uke en duwt tegelijkertijd met zijn rechterhand (vingers boven) Uke's elleboog van zich af en naar beneden. Tori maakt met links een korte slippas naar achteren en duwt de linkerarm van Uke met neerwaartse elleboogdruk naar de grond. Vervolgens plaatst Tori zijn rechervoet tegen de oksel en schuift de arm van Uke boven de schouderlijn. Tori steunt de pols van Uke op zijn eigen bovenbeen en maakt een brekende beweging met de rechterhand op de elleboog van Uke (Ude-Osae-Gatame). Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is. Tori legt de arm weg en neemt een alerte houding aan 2 à 3 passen van Uke. Uke steekt het mes, met de snijkant boven, terug in de band/schede (Obi) buiten de kimono (DoGi). Tori en Uke wisselen van plaats.



13. CHOKU-TSUKI

Aanval: **Messteek naar de plexus solaris, rechts voor.**

Verdediging: **Gyaku-Tsuki, Waki-Gatame.**



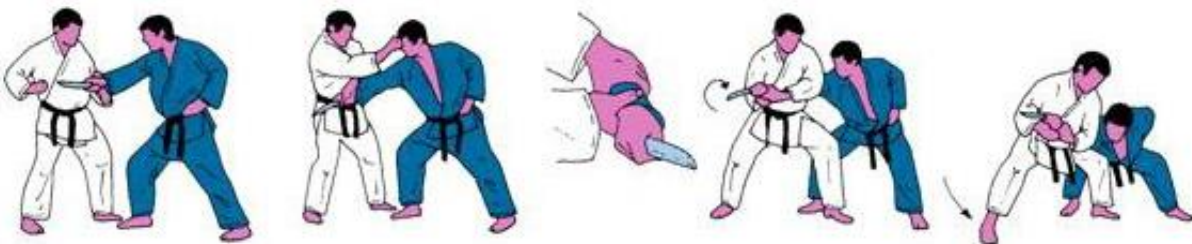
Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke draagt het mes aan de linkerbuitenzijde van zijn band (Obi), met de snijkant boven. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand trekt Uke het mes en maakt met zijn rechtervoet een uitvalspas naar voren. Uke steekt naar de plexus solaris van Tori.

Tori ontwijkt de steek door links, rechts opzij te stappen (Tai-Sabaki). Tori weert en stoot gelijktijdig met zijn rechtervuist naar het gezicht van Uke (Gyaku-Tsuki) en pakt gelijktijdig met zijn linkerhand (vingers boven) de meshand van Uke. Tori draait de meshand zodat de pinkzijde naar Tori wijst. Tori stapt met links naar voren en geeft een krachtige duw tegen de elleboog van Uke met zijn linkerflank. Vervolgens pakt Tori met rechts onder de hand van Uke en draait de vingers/duim van zich af. Tori eindigt met een Waki-Gatame (Uke klopt niet af omdat het een breekbeweging is). Tori duwt met zijn linkerhand de rechterelleboog weg en neemt een alerte houding aan. Uke steekt daarna het mes terug onder de band of in de schede (Obi) buiten de kimono (DoGi).

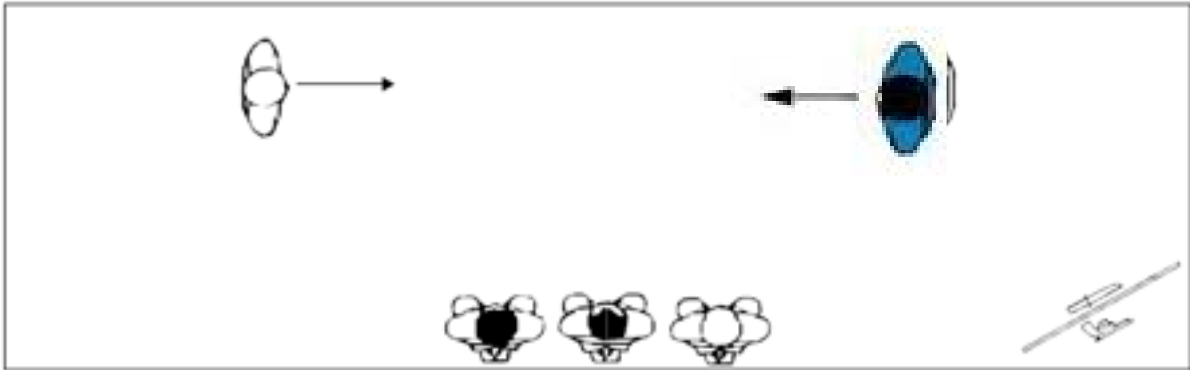
Tori en Uke wisselen van plaats.



14. NANAME-TSUKI

Aanval: **Diagonale messteek naar de hals.**

Verdediging: **Kote-Gaeshi, Ude-Garami.**



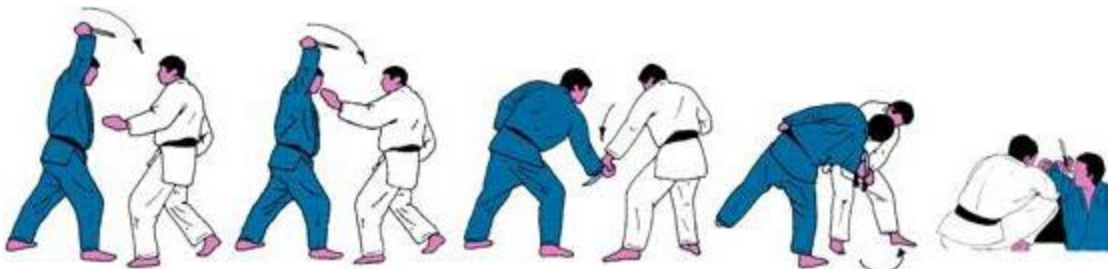
Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke heeft het mes aan de linkerbuitenzijde tussen de band met de snijkant naar boven. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand pakt Uke het mes (meskant is aan de pinkzijde gekeerd) vanuit de heup, stapt rechts naar voren en steekt (Naname-Tsuki) schuin van boven naar de linkerkant van Tori's hals.

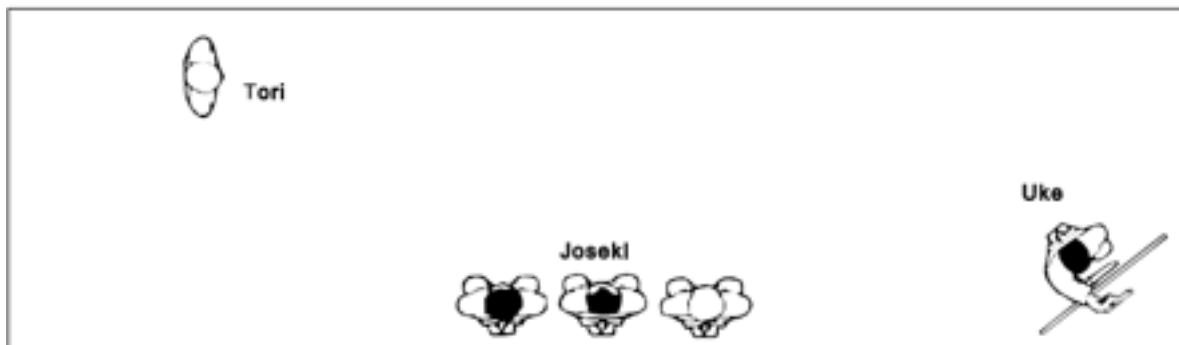
Tori ontwijkt de messteek door rechts naar achteren te stappen. Tegelijkertijd pakt Tori met zijn linkerhand de rechter pols en stuurt de arm van Uke door. Vervolgens pakt Tori met zijn rechterhand de meshand van Uke en stapt rechts in terwijl hij de meshand naar het gezicht van Uke duwt. Uke reageert door zijn hoofd terug te trekken. Vervolgens voert Tori met twee handen een buitenwaartse polsklem (Kote-Gaeshi) uit terwijl hij met links achterom draait. Tori maakt de Kote-Gaeshi naast de schouder van Uke recht naar beneden. Na de Kote-Gaeshi plaatst Tori zijn rechterknie in de oksel van Uke en pakt met zijn rechterhand onderlangs de pols. Vervolgens trekt Tori de handrug van Uke over de mat tot een gebogen klem (Ude-Garami). Tori ontwapent Uke. Beiden gaan staan en Tori neemt een alerte houding aan (mes in de rechterhand die achter is). Tori geeft het mes met twee handen terug aan Uke (snijkant naar Uke gericht, handvat in de rechterhand).

Er wordt niet gewisseld.



Ophalen van de stok (Tsue).

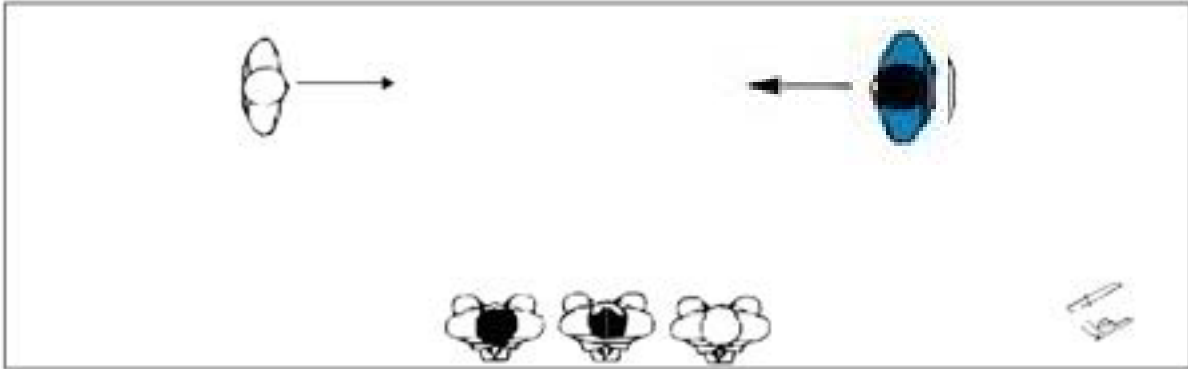
Uke en Tori staan op de uitgangspositie. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linkerknie en dan op de rechterknie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke legt het mes op zijn oorspronkelijke plaats terug en neemt de stok in zijn rechterhand. Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza tot stand, eerst rechts, dan links. Uke draagt de stok op de rechterheup, uiteinde naar beneden gericht. Uke draait rechtsom en loopt dan (in Ayumi-Ashi) naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van 4 meter.



15. FURI-AGE

Aanval: **Poging tot slaan.**

Verdediging: **Age-Uke, Teisho-Tsuki, O-Soto-Gari.**



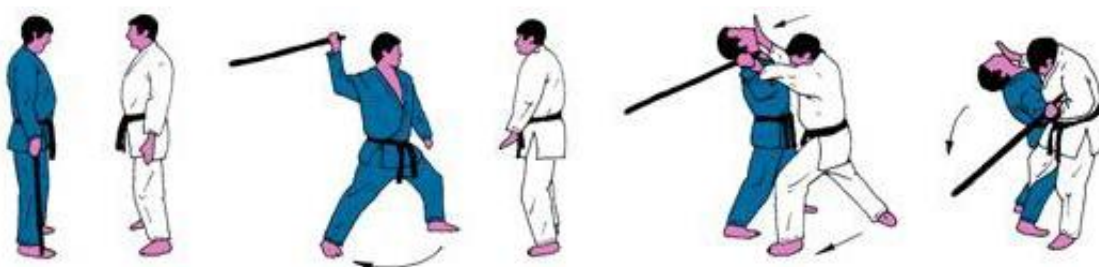
Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Tori en Uke naderen elkaar. Tori en Uke staan ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Uke wacht een fractie en stapt, om ruimte te maken voor de aanval, een klein beetje rechts naar achteren. Gelijktijdig zwaait Uke de stok rechts met één hand naar achteren (Furi-Age) met de bedoeling Tori 2-handig diagonaal op de linkerslaap op het hoofd te slaan (Uke stapt door met links naar achteren om voldoende afstand te krijgen voor de stokslag).

Tori voorkomt de bedoeling en maakt met zijn linkervoet een grote uitvalspas naar voren en grijpt Uke bij de elleboog van Uke's slagarm. Tegelijkertijd voert Tori een handpalmstoot (Teisho-Tsuki) met rechts uit onder de kin van Uke. Tori blijft onder de kin van Uke duwen terwijl hij extra links naar voren stapt. Door deze actie wordt Uke verder achterwaarts uit balans gebracht. Tori werpt Uke met een beenworp (O-Soto-Gari). De beenworp lukt alleen als Uke probeert terug te stappen met links, Tori onderschept de stokslag poging als Uke rechts naar achteren wil stappen. Na de worp controleert Tori de arm van Uke door deze met de stok over de borst van Uke te leggen en stapt vervolgens naar achteren. Tori neemt een alerte houding aan. Uke staat vervolgens via zijn rechterknie op.

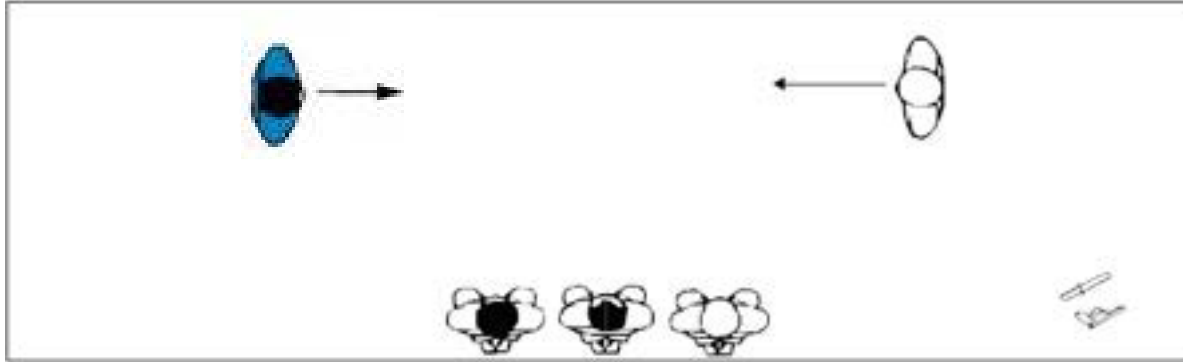
Tori en Uke wisselen van plaats.



16. FURI-OROSHI

Aanval: **Diagonale stokslag naar de linkerslaap, met twee handen.**

Verdediging: **Tetsui-Uchi, Shuto-Uchi.**



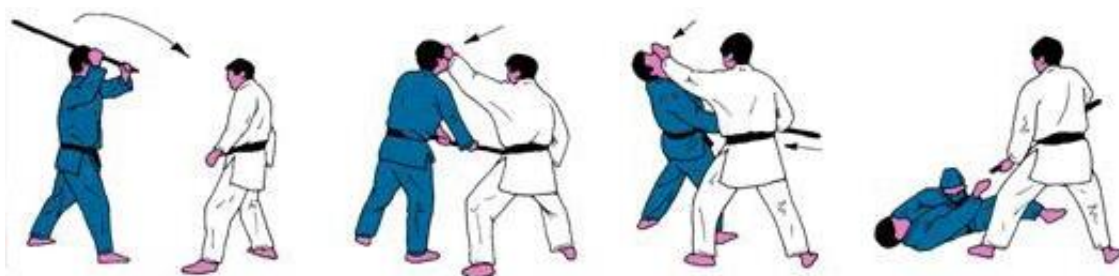
Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

Uke draagt de stok naar beneden gericht aan de rechterzijde van de heup. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand stapt Uke links, rechts naar voren waarbij hij met zijn beide handen de stok schuin aan zijn rechterzijde omhoog heft. Uke volgt met een cirkelvormige slag naar de linkerslaap van Tori.

Tori ontwijkt de slag door met zijn linkervoet naar voren te stappen en onder de slag door te slippen. Tori volgt met een linkse zijwaartse vuistslag, pinkzijde (Tetsui-Uchi), op het voorhoofd en pakt met rechts de stok. Vervolgens brengt Tori Uke naar de grond met een handkantdruk (Shuto-Uchi) tussen de ogen (waarbij de beweging van de Shuto-Uchi naar achteren, naar beneden is). Tegelijkertijd beweegt Tori met een schuifpas (Tsugi-Ashi) in voorwaartse richting (hierdoor duwt Tori de punt van de stok in de buik van Uke). Tijdens de worp pakt Tori met zijn rechterhand de stok van Uke af en neemt een alerte houding aan. Uke staat via zijn rechterknie op en loopt naar Tori, waarna Tori de stok met twee handen in horizontale stand teruggeeft aan Uke.

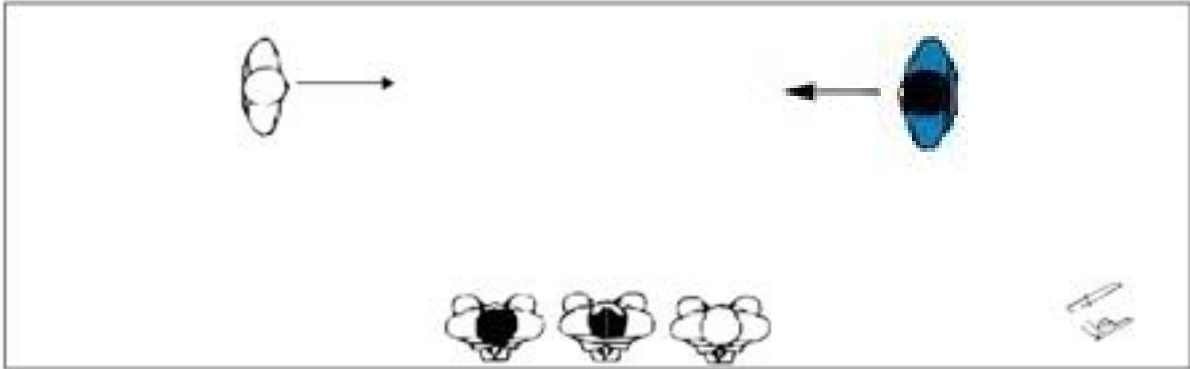
Tori en Uke wisselen van plaats.



17. MOROTE-TSUKI

Aanval: **Stoksteek naar de maagstreek.**

Verdediging: **Te-Nagashi-Uke, Ude-Kime-Nage**



Aandachtspunten:

De aanval moet met voldoende kracht en realiteit worden uitgevoerd.

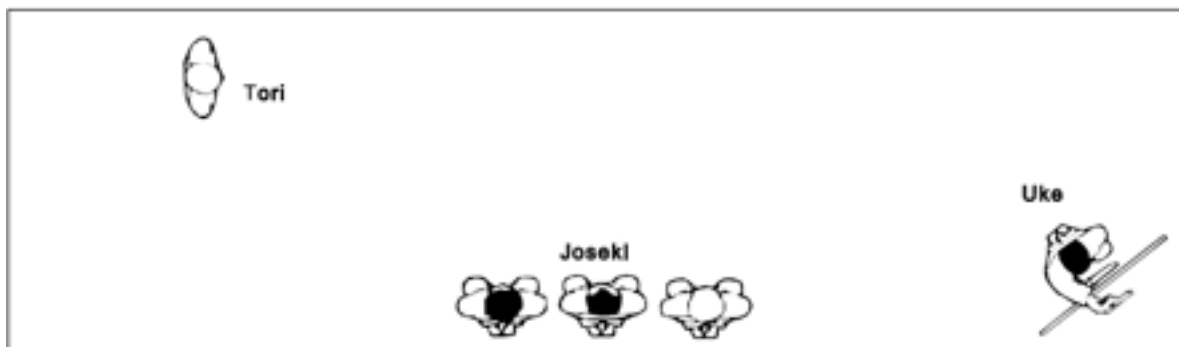
Uke draagt de stok naar beneden gericht aan de rechterzijde van de heup. Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand neemt Uke met de linkerhand de voorzijde en met de rechterhand de achterzijde van de stok (de vingers naar beneden). Uke stapt met links voorwaarts in (Tsugi-Ashi) en steekt/draait met de stok naar de maagstreek van Tori.

Tori verplaatst zijn linkervoet naar achteren en draait zijn lichaam weg (Tai-Sabaki). Tegelijkertijd weert Tori met zijn rechterhandpalm (Te-Nagashi-Uke) de stok en pakt vervolgens met zijn linkerhand de stok aan de bovenzijde vast. Gelijktijdig met deze beweging maakt Tori met zijn linkervoet een kruispas naar voren en pakt met zijn rechterhand de stok tussen de handen van Uke in aan de bovenzijde vast. Vervolgens draait/tilt Tori met zijn rechterbovenarm tegen de gestrekte arm van Uke, Uke iets op zodat deze op zijn tenen komt te staan. Hierbij houdt Tori de linkerhand bij zijn heup. Daarna maakt Tori met zijn rechervoet een ruime pas naar voren en beweegt de punt van de stok van boven en naar beneden. Tori werpt Uke (Ude-Kime-Nage) over de stok heen en behoudt de stok. Na de worp blijft Tori waakzaam met het uiteinde van de stok op Uke gericht. Uke staat via zijn rechterknie op, Tori geeft de stok in horizontale stand terug aan Uke. Er wordt niet gewisseld.



Ophalen van het pistool

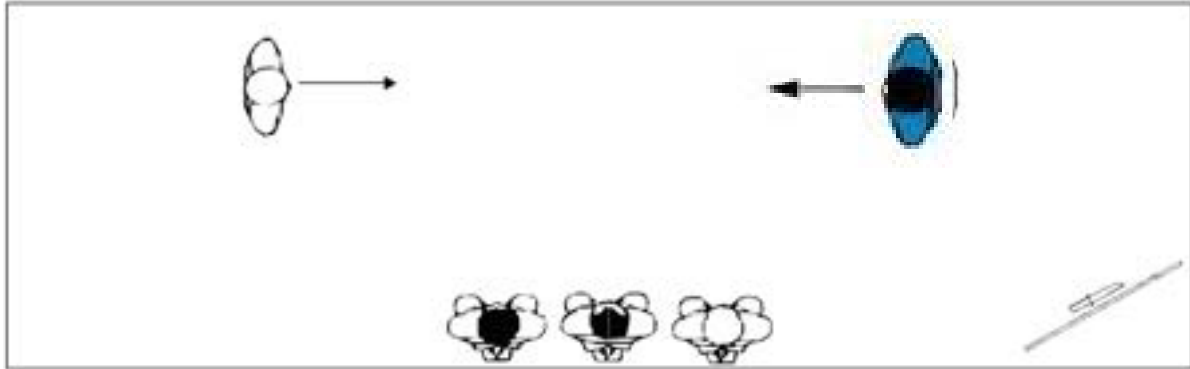
Uke en Tori staan op de uitgangspositie. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linkerknie en dan op de rechterknie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke legt de stok op zijn oorspronkelijke plaats terug en stopt het pistool in de linkerzijde van zijn kimono (DoGi) onder de band (Obi). Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza tot stand, eerst rechts, dan links. Uke draait rechtsom en loopt (in Ayumi-Ashi) dan naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van +/- 4 meter.



18. SHOMEN-ZUKI

Aanval: **Pistool bedreiging voor, tegen de buik.**

Verdediging: **Het wapen uit de hand wrikken.**



Aandachtspunten:

Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand, ca. 2 meter haalt Uke met zijn rechterhand het pistool tevoorschijn uit de kimono (DoGi) en richt het op het lichaam van Tori en zegt daarbij "Handen omhoog", terwijl hij Tori aankijkt. Tori steekt langzaam zijn handen omhoog. Uke stapt naar voren totdat de loop van het pistool bijna de buik van Tori raakt. Vervolgens stapt Uke links naar voren en maakt met zijn linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van de rechterheup van Tori (Uke kijkt nu naar de heup van Tori).

Tijdens het fouilleren grijpt Tori met zijn rechterhand aan de rechter binnenzijde van de pols van Uke en duwt het pistool naar beneden. Gelijktijdig pakt Tori met zijn linkerhand de loop van het pistool vast, draait die naar buiten zodat de loop van het pistool niet meer op Tori gericht is en maakt een uitvalspas links naar voren. Al lopende links, rechts, wrikt Tori met een draaiende beweging het pistool uit de hand van Uke. Tegelijkertijd trekt Tori Uke aan de rechterpols naar voren (Uke moet zijn balans naar voren verliezen tijdens de ontwapening). Na de ontwapening richt Tori het pistool op Uke. Uke loopt naar Tori toe. Tori geeft het pistool met twee handen terug aan Uke, waarbij de kolf naar Tori wijst. Uke steekt het pistool weer terug in de kimono (DoGi).

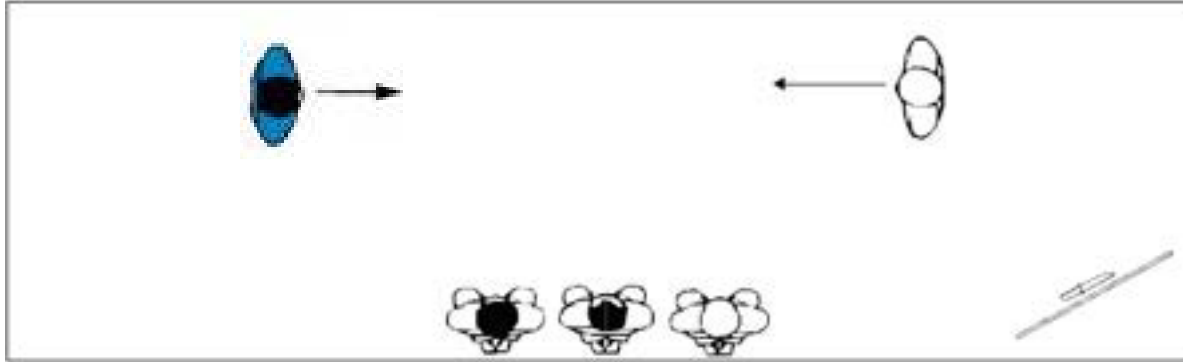
Tori en Uke wisselen van plaats.



19. KOSHI-GAMAE

Aanval: **Pistool bedreiging voor, vanuit de heup.**

Verdediging: **Kuzure-Kote-Gaeshi.**



Aandachtspunten:

Tori en Uke naderen elkaar. Bij voldoende afstand, ca. 2 meter haalt Uke met zijn rechterhand het pistool uit de kimono (DoGi) en richt het op het lichaam van Tori en zegt daarbij "Handen omhoog", terwijl hij Tori aankijkt. Op het moment dat Tori zijn armen omhoog brengt, stapt Uke naar voren totdat hij nog maar 1 pas van Tori staat en brengt het pistool naar zijn heup. Vervolgens stapt Uke met zijn linkerbeen naar voren en maakt met zijn linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van de rechterheup van Tori (Uke kijkt hierbij naar de heup van Tori).

Tori verplaatst zijn linkervoet voorwaarts naar links en grijpt met zijn rechterhand (duim naar de binnenzijde gekeerd) van boven op de hand van Uke en duwt het pistool naar beneden van zich af. Tegelijkertijd pakt Tori met zijn linkerhand van onderen de loop van het pistool vast en trekt het pistool door middel van een heupdraai (Tai-Sabaki) voorlangs uit de hand van Uke. Tori heft het pistool met twee handen en volgt met een zijwaartse kolfslag naar het gezicht van Uke. Door deze actie slaat Uke met zijn hoofd achterover. Tori blijft waakzaam met het pistool op Uke gericht. Uke loopt naar Tori toe en vervolgens geeft Tori het pistool met twee handen terug aan Uke, waarbij de kolf naar Tori wijst.

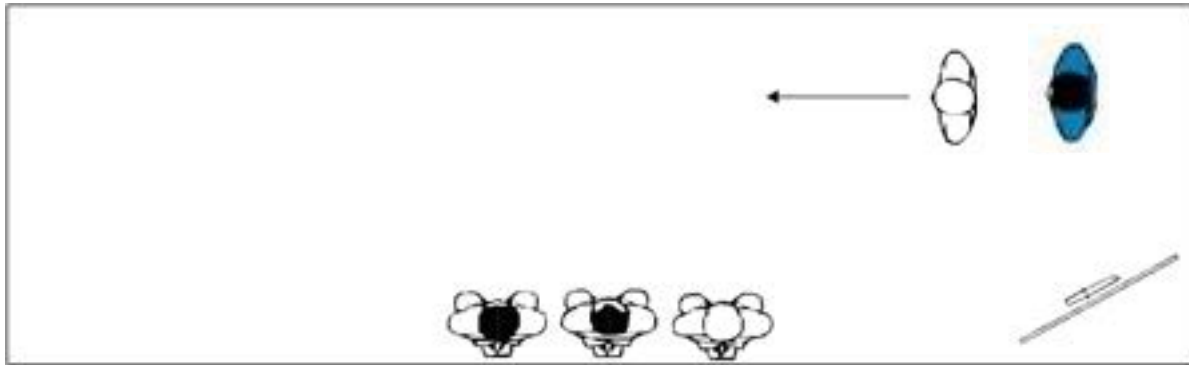
Tori blijft staan en Uke stelt zich achter Tori op.



20. HAIMEN-ZUKE

Aanval: **Pistool bedreiging van achteren, hoog tegen de rug.**

Verdediging: **Hiji-Otoshi.**



Aandachtspunten:

Tori loopt naar voren en Uke volgt (links, rechts, links). Na twee passen trekt Uke het pistool en drukt deze met de loop "hoog" in de rug van Tori (de rechervoet van Uke staat hierbij voor). Uke roept: "Handen omhoog". Tori geeft hier gevolg aan en steekt zijn armen langzaam omhoog. Vervolgens maakt Uke met zijn linkerhand een fouilleerbeweging ter hoogte van de linkerheup van Tori.

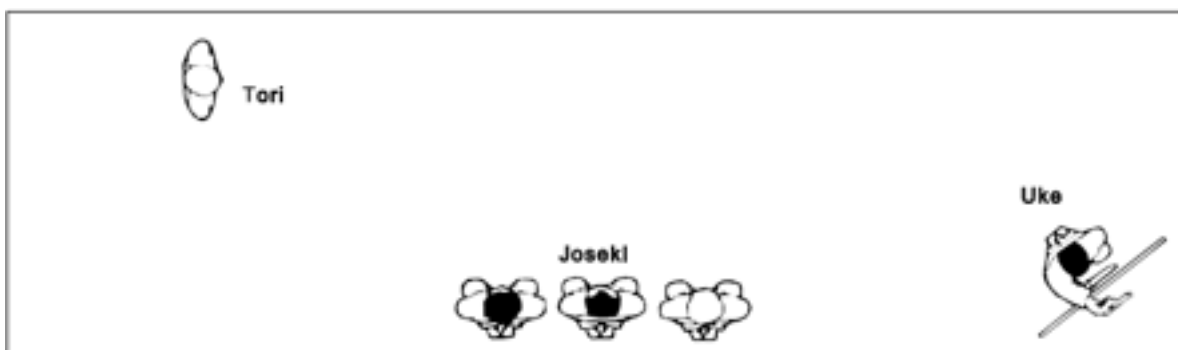
Op het moment dat Tori de fouilleerbeweging voelt, draait hij zich snel rechtsom (Tai-Sabaki). Tegelijkertijd haakt Tori zijn rechterarm onderlangs in de elleboogholte, slaat in de gebogen arm van Uke en zet deze vast tegen zijn schouder. Vervolgens werpt Tori Uke via de ingehaakte elleboog naar de grond (Hiji-Otoshi) terwijl hij links achterom stapt, en pakt met zijn linkerhand het pistool bij de loop vast. Tori wrikt het pistool uit de hand van Uke. Tori stapt naar achteren en blijft waakzaam met het pistool op Uke gericht. Uke geeft zich liggend over en staat daarna via zijn rechterknie op. Uke loopt naar Tori toe. Tori geeft het pistool met beide handen terug aan Uke, waarbij de kolf naar Tori wijst. Uke stopt het pistool weg aan de binnenzijde van zijn kimono (DoGi).

Beiden nemen hun oorspronkelijke posities in.

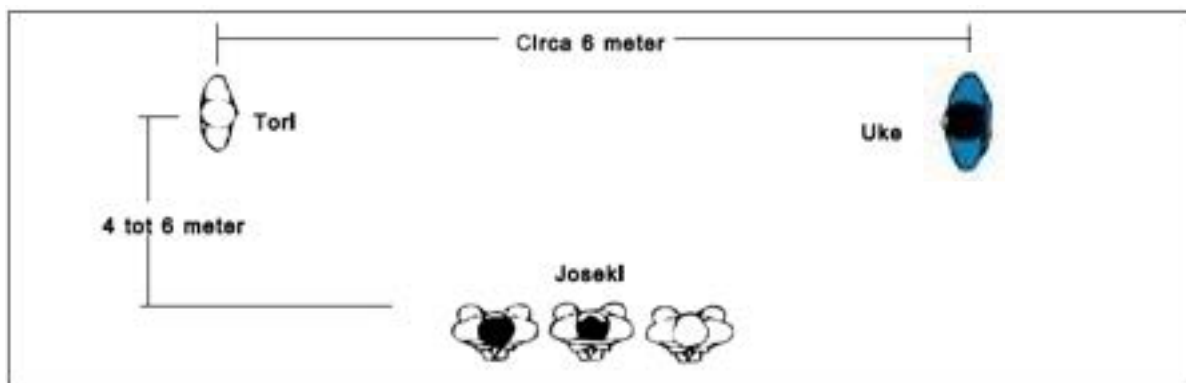


De afsluitingsceremonie:

Uke en Tori staan op de uitgangspositie op +/- 4 meter van elkaar. Uke loopt naar de wapens (in Ayumi-Ashi) en knielt in Seiza, eerst op de linker knie en dan op de rechter knie. Uke zit eerst met de tenen actief, vervolgens met de tenen passief. Uke stopt het pistool in de linkerkant van zijn kimono (DoGi) onder de band (Obi). Vervolgens pakt Uke de stok (Tsue) en het mes (Tanto) in zijn rechterhand. Het mes met de scherpe zijde naar boven gericht aan de binnenzijde van de stok. Uke gaat eerst met de tenen actief zitten. Vervolgens komt Uke vanuit Seiza tot stand, eerst rechts, dan links. De stok en het mes worden met het uiteinde naar voren / naar beneden gericht megedragen. Uke draait rechtsom en loopt (in Ayumi-Ashi) dan naar zijn oorspronkelijke plaats tegenover Tori op een afstand van +/- 4 meter.



Tori en Uke maken een ruime sluitingspas, eerst rechts, dan links. Ze staan nu op een afstand van +/- 6 meter van elkaar. Tori en Uke maken een staande groet naar elkaar en draaien zich dan naar Joseki toe.



Tori en Uke groeten Joseki staand en het Kata is afgesloten.

KIME-NO-KATA

Deze tekst van het Kime-no-Kata is de officiële tekst zoals deze vastgelegd door de Technical Board en geaccordeerd door de SJJ Japan Staf.

Opening

Algemeen bij verdedigingen.

Tori en Uke staan buiten de Tatami tegenover de Joseki (Jury). Uke heeft de Tanto (korte dolk) en de Katana (zwaard) in zijn linkerhand tegen zijn linkerheup. De Tanto zit aan de binnenzijde en de Katana aan de buitenzijde met de punt naar beneden en de scherpe zijde naar boven/voren gericht. Beide maken een stap naar voren naar de Tatami toe en Uke pakt de Tanto en de Katana over in zijn rechterhand. Uke heeft nu de Tanto en de Katana in zijn rechterhand tegen zijn rechterheup. De Tanto zit aan de binnenzijde en de Katana aan de buitenzijde met de punt naar beneden en de scherpe zijde naar boven/voren gericht. Beide staan in een gesloten houding met de hielen tegen elkaar en de voeten in een V vorm. Uke en Tori groeten beide de Tatami.

Tori en Uke nemen plaats op 5.5 meter afstand tegenover elkaar. Tori heeft de Joseki aan zijn rechterzijde en Uke heeft de Joseki aan zijn linkerzijde. Tori en Uke maken beide een kwartslag richting de Joseki en maken een staande groet. Beide gaan op de gebruikelijke wijze zitten (links / rechts) en Uke legt de Tanto en Katana rechts naast zich neer. De Tanto aan de binnenzijde en de Katana aan de buitenzijde met de scherpe zijde van zich af en de Tsuke (handvat) van de Tatami af gericht. Daarna staan ze op (rechts / links), maken beide een openingsstap naar voren (links/rechts) en komen in shizenhontai (schouderbreedte).

Uke draait zich linksom en loopt direct door met 2 grote stappen waarna hij vanuit shizenhontai op de gebruikelijke wijze (links / rechts) geknield gaat zitten. Vanuit Seiza legt hij beide wapens voor zich neer met de scherpe zijde van zich af en beide Tsuke naar de Joseki gericht. Vervolgens gaat Uke op de gebruikelijke wijze staan (rechts / links), draait zich rechtsom en loopt samen met Tori naar het midden van de Tatami. Beiden staan op 1.20 meter afstand in shizenhontai tegenover elkaar. Beiden gaan vanuit shizenhontai naar taka kyoshi no gamae waarna ze gaan zitten in Seiza. Beiden zetten vervolgens de vuisten op de grond en trekken zich hiermee naar voren, totdat ze in Seiza de juiste afstand ingenomen hebben om te beginnen aan het Idori (geknielde) gedeelte van het Kime no Kata.

In het algemeen neemt Tori de aangegeven positie in, waarna Uke naar hem toeloopt om de juiste afstand in te schatten. In de meeste gevallen bewegen ze beiden tegelijkertijd naar de juiste positie. Tori en Uke moeten beiden de juiste werkafstand vinden afhankelijk van hun lichaamslengte en bouw.

1. RYOTE DORE beide handen grijpen

Aanval: Uke komt op zijn tenen en pakt Tori bij beide polsen van voren vast.

Verdediging: Tori komt op zijn tenen en maakt een balans verstoring door met zijn linker knie naar achteren te gaan en zijn beide armen langs het lichaam te brengen. Tori maakt met rechts een mae geri (voorwaartse trap met de bal van de voet) naar de buik van Uke en maakt een balans verstoring naar links met zijn beide armen door eerst een circulaire beweging rechtsom te maken. Tori draait linksom en schuift naar voren met zijn linkerbeen voor. Tori maakt een mune gatame op de linkerarm van Uke.



2. TSUKKAKE stoot naar de buik

Aanval: Uke komt op zijn tenen en maakt een stoot naar de buik van Tori met zijn rechtervuist.

Verdediging: Tori maakt een tai sabake (verdraaiing van het lichaam) naar rechts met de rechterknie omhoog. Tori controleert de pols van Uke met zijn linkerhand en maakt een atemi met zijn rechtervuist tussen de ogen van Uke. Tori's vuist is met de rug kant naar de Tatami gericht. Vervolgens pakt Tori met zijn rechterhand de pols van Uke vast en plaatst die bovenop zijn rechterknie. Tegelijkertijd pakt Tori met zijn linkerhand om het hoofd van Uke bij de rechterrevers vast en klemt zo het hoofd van Uke in. Tori blijft zich schuin rechts naar achteren verplaatsen en zet tegelijkertijd de eri jime (revers verwurging) en de Hara-Gatame (gestrekte armklem middels de buik) aan.



3. SURI AGE

handpalmstoot naar het voorhoofd

Aanval: Uke komt op zijn tenen en maakt een teihso (handpalmstoot) met rechts naar het hoofd van Tori

Verdediging: Tori draait iets met zijn linkerknie weg en vangt met zijn beide handen de elleboog van Uke op. Bij beide handen wijzen de vingers naar boven. Tori geeft Uke een atami met zijn rechtervoet tegen de solar plexus. Vervolgens pakt Tori met zijn rechterhand de pols van Uke vast. Tori plaatst zijn rechterknie op de Tatami en brengt de arm van Uke rechts naar de Tatami. Tori brengt nu zijn linkerhand naar de schouder van Uke en schuift met zijn linkerknie tegen de oksel van Uke aan. Tori plaatst zijn rechterknie op de elleboog van Uke en brengt de pols van Uke iets omhoog zodat er een klemtechniek ontstaat.



4. YOKO UCHI

zijwaartse slag

Aanval: Uke komt op zijn tenen en maakt een slag met rechts naar de linkerslaap van Tori

Verdediging: Tori duikt onder de slag van Uke door en zet zijn rechtervoet naast Uke. Tori zet zijn linkerhand in de rug van Uke en brengt zijn rechterarm om het hoofd van Uke. Tori brengt Uke achterwaarts naar de Tatami toe. Tori legt de rechterarm van Uke schuin over zijn lichaam, controleert de heup met zijn rechterknie en maakt een empi uchi (Elleboogstoot) op de solar plexus van Uke.

Na de 4^e oefening gaat Tori op zijn plaats zitten. Uke staat op en loopt om Tori heen. Uke gaat achter Tori zitten op de gebruikelijke manier (links / rechts).

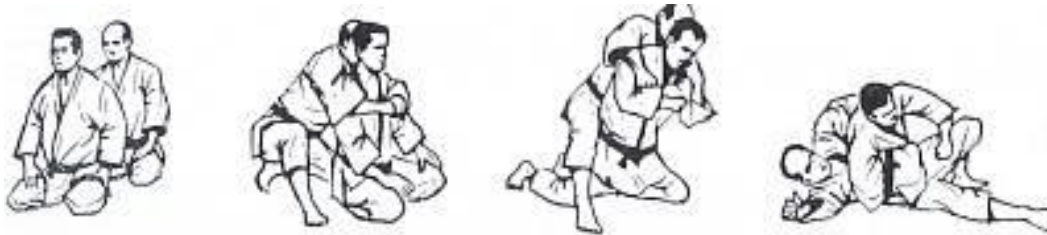


5. USHIRO DORI omklemming van achteren

Aanval: Uke pakt Tori om beide armen van achteren vast

Verdediging: Uke komt ophoog en stapt met zijn rechterbeen naar voren. Uke valt aan met een omklemming over de armen van Tori heen. Tori komt naar voren en omhoog. Tori brengt daarbij zijn beide armen omhoog en brengt zo Uke uit balans naar voren. Tori pakt met zijn beide handen de linkerarm van Uke vast. Tori brengt zijn rechter been naar achteren tussen de benen van Uke en maakt een linkse ippon seoi nage. (schouderworp) Tori rolt door en controleert de rechterarm van Uke met zijn rechterhand. Tori maakt af met een vuistslag met zijn linkervuist in het kruis van Uke.

Na de 5^e oefening gaat Tori op zijn plek zitten en loopt Uke meteen door naar de wapens. Uke gaat op de gebruikelijke manier zitten (links / rechts). Uke pakt de Tanto met zijn beide handen en stopt deze aan de binnenzijde van zijn Kimono tussen zijn obi (band). Vervolgens gaat Uke staan in omgekeerde volgorde (rechts / links), draait naar de Joseki toe en loopt naar Tori. Uke gaat weer tegenover Uke zitten.



6. TSUKOMI messteek naar de buik

Aanval: Uke trekt de Tanto uit de schede met de scherpe zijde boven, maakt met zijn linkerbeen een uitvalspas naar voren en maakt een messteek van voren naar de buikstreek van Tori.

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval door op zijn linkerknie en rechtervoet te draaien. Tori komt uit de aanvalslijn. Tegelijkertijd pakt Tori met zijn linkerhand van onderaf Uke's rechterpols vast. Tori geeft Uke een vuistslag tussen zijn ogen. De hand van Tori is met de rug van de hand naar de Tatami gericht. Tori pakt met zijn rechterhand de rechterpols van Uke vast en plaatst die aan de bovenzijde van zijn knie. Tori pakt met zijn linkerarm om het hoofd van Uke en pakt de rechterrevers vast. Tori verplaatst zich 45° uit de aanvalslijn. Tori zet de eri jime en de hara gatame tegelijk aan.

Tori en Uke blijven na de oefening beide op de knie zitten terwijl Uke de Tanto terug in de schede plaatst. Uke pakt vervolgens de Tanto en verplaatst deze naar de buitenzijde tussen de obi op zijn linkerheup. De Tanto word nu gebruikt als vervanger voor een kort zwaard, de wakizashi.



7. KIRI KOMI neerwaartse mesuithaal

Aanval: Uke komt op zijn tenen en snijdt met de Tanto over het hoofd van Tori van boven naar beneden.

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval door naar achteren te buigen en tegelijkertijd op zijn linkerknie en rechtervoet te draaien. Tori komt uit de aanvalslijn. Met zijn rechterbiceps vangt hij de aanvallende arm op. Zijn linkerbovenarm plaatst Tori direct over Uke's rechterbovenarm zodat hij hem na een schaarverdediging direct met een mune gatame (gestrekte armklem op de borst) kan controleren.

Tori en Uke blijven na de oefening beide op de knie zitten terwijl Uke de Tanto terug in de schede plaatst. Uke pakt vervolgens de Tanto en verplaatst deze terug naar de binnenzijde van de kimono. Tori gaat op zijn plek zitten, Uke staat op, loopt links om Tori heen. Uke gaat rechts naast Tori zitten. Uke zit op zijn knieën iets achter de lijn waarop Tori zit.



8. YOKO TSUKI messteek van opzij

Aanval: Uke komt op zijn tenen en steekt vanaf de zijkant met de Tanto (met de scherpe kant boven) naar het onderlichaam van Tori. Om de steek te maken draait Uke op zijn rechterknie terwijl hij met links een uitvalspas naar voren maakt.

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval door op zijn linkerknie te draaien 180 ° en zijn rechterbeen volledig uit de aanvalslijn te plaatsen. Tegelijkertijd controleert Tori met zijn linkerhand van onderaf de rechterpols terwijl hij met rechts een atemi tussen de ogen maakt. De vuist van Tori is met de rug van de hand naar de Tatami gericht. Tori pakt met zijn rechterhand de rechterpols van Uke vast en plaatst die aan de bovenzijde van zijn rechterknie. Tori pakt met zijn linkerarm om het hoofd van Uke en pakt de rechterrevers vast. Tori draait tegelijkertijd 90 °. Tori zet de eri jime en de hara gatame tegelijk aan.

Tori en Uke blijven na de oefening beide op de knie zitten terwijl Uke de Tanto terug in de schede plaatst. Daarna gaan Uke en Tori tegelijk staan. Uke loopt terug naar de Katana, gaat op de gebruikelijke wijze zitten en legt de Tanto terug. Beide maken hun kleding in orde.

Uke staat op draait naar de Joseki toe en gaat voor Tori staan.

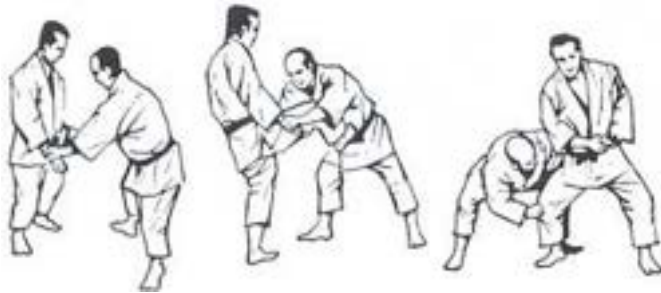


9. Ryote dori beide handen grijpen

Aanval: Uke pakt Tori bij beide polsen van voren vast

Verdediging: Tori reageert door zijn beide armen langs het lichaam naar achteren te brengen. Hierdoor komt Uke uit balans. Tori maakt meteen een trap met de bal van de voet tegen het onderlichaam. Tori maakt met beide armen een circulaire beweging waarbij hij zijn polsen gebogen houdt om de linkerarm van Uke te controleren voor de uiteindelijke mune gatame. Tori pakt met links de pols van Uke waarbij hij zijn linkerduim in de handpalm legt of de pols pakt. De rechterarm van Tori gaat over Uke's linkerarm zodat Tori de pols kan pakken en met zijn rechterarm Uke's arm en schouder controleert Tori zet de Waki-Gatame aan op de arm van Uke.

Uke gaat na de techniek aan de linkerzijde schuin achter Tori staan.



10. SODE DORI mouw vastpakken

Aanval: Uke valt aan door met links de mouw aan te geven, ter hoogte van de elleboog, en die met rechts stevig vast te pakken. Uke draait zijn pols en duwt Tori voor zich uit, rechts naar voren (rechts, links, rechts). Tori gaat mee in de duwrichting. Uke duwt Tori in een voorwaartse richting maar ook licht naar beneden.

Verdediging: Bij de derde stap, stapt Tori met rechts schuin 45 ° naar rechts. Vervolgens draait Tori vanuit zijn heupen waardoor hij met zijn linkerelleboog een balansverstoring bewerkstelligt. Onmiddellijk maakt Tori een atemi met zijn zijkant van zijn linkervoet tegen het kniegewricht. Tori pakt met zijn linkerhand Uke's rechtermouw terwijl hij zijn linkervoet naast Uke's rechervoet neerzet en met zijn rechterhand de linkerrevers vastpakt. Vervolgens werpt Tori, Uke met een O soto gari (grote buitenwaartse been maai)

Uke gaat op ongeveer 1 meter tegenover Tori staan. Beide staan in shizenhontai. Uke stapt met zijn rechterbeen achteruit en neemt een actieve gevechtshouding aan. Hij heeft beide armen op gezichtshoogte en de vuisten gebald. Tori blijft staan in shizenhontai



11. STUKKAKE

stoot naar het gezicht

Aanval: Uke valt aan door met rechts naar voren te stappen en met zijn rechtervuist een rechte/directe vuiststoot naar het hoofd te maken..

Verdediging: Tori reageert door met rechts achteruit te stappen (nagashi) en zijn hoofd weg te draaien. Tegelijkertijd controleert Tori met zijn rechterhand de vuist van Uke, ter hoogte van Tori zijn linkerwang. Daarna Pakt Tori, Uke's pols vast. Met zijn rechterarm probeert Tori, Uke in het verlengde van de aanvalsrichting mee te trekken door de stootaanval te verlengen. Op het moment dat Uke reageert en zijn gewicht naar achteren op zijn linkerbeen wil brengen , plaatst Tori zijn rechterbeen naar voren en passeert zodoende Uke. Door de kruispas (rechterbeen) komt Tori achter Uke, terwijl hij met zijn linkerhand naar Uke's linkerschouder reikt. Vervolgens stapt Tori met zijn linkerbeen naar achteren, terwijl hij zijn rechterarm voor Uke's keel heeft gebracht. Onmiddellijk pakt Tori zijn eigen handen vast, neemt een stabiele positie in (rechtsvoor) en maakt hadaka jime op de keel, waarmee hij Uke tot overgave dwingt.

Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van Tori staan, beide in shizenhontai



12. TSUKI AGE opstoot

Aanval: Uke maakt een kleine stap met rechts naar voren en valt aan met een rechtervuiststoot van onderaf naar boven (upper cut) onder Tori's kin.

Verdediging: Tori ontwijkt de stoot door iets achterover te hellen terwijl hij tegelijkertijd met beide handen de stootaanval naar boven verlengt. Door zijn lichaam 90 ° haaks naar rechts te draaien sluit Tori de arm op met een mune gatame. Tori verplaatst zich een aantal passen, zijwaarts naar rechts, totdat hij Uke volledig kan controleren, en met een mune gatame tot overgave dwingt.

Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van Tori staan, beide in shizenhontai.



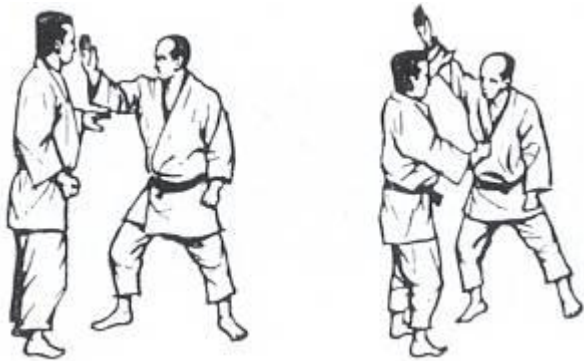
13. SURI AGE

handpalmstoot naar het voorhoofd

Aanval: Uke maakt een kleine stap rechts naar voren en valt aan met een rechtse handpalmstoot (taiso)

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval met door zijn knieën te zakken, waarbij zijn linkerbeen naar achteren gaat en zijn rechterbeen naar voren (kruispas/chldori). Tegelijkertijd controleert Tori met zijn linkeronderarm de stootaanval (contactpunt is boven het ellebooggewricht bij de bovenarm van Uke). Met zijn rechtervuist maakt Tori een terugtrekkende stoot (hiki tsuki) naar de solar plexus. Tori stapt onmiddellijk met zijn linkervoet aan de binnenzijde voor Uke's linkervoet en werpt hem met een linkse Uki Goshi.

Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van Tori staan, beide in shizenhontai.



14. YOKO UCHI zijwaartse slag

Aanval: Uke maakt een kleine stap rechts naar voren, terwijl hij een open handslag tegen de slaap van Tori maakt. Uke trekt bij deze aanval de linkerarm strak tegen het lichaam waardoor een contra beweging ontstaat.

Verdediging: Tori ontwijkt de slagaanval naar zijn hoofd door met zijn rechterbeen schuin, links naar voren te stappen naast Uke's rechtervoet. Om onder de oksel van de aanvallende arm door te duiken. Vanaf dit moment maakt Tori's hoofd contact met Uke's lichaam. Tegelijkertijd pakt Tori met rechts de linkerrevers op borsthoogte, terwijl hij met zijn linkerbeen doorloopt achter Uke. Daarna pakt Tori met zijn linkerhand om Uke's keel om de rechterrevers vast te pakken. Door met links achteruit te stappen, druk te geven met zijn hoofd tegen de achterzijde van Uke's nek en door stevig te staan, kan Tori de Okuri eri jime aanzetten.

Uke gaat op ongeveer 0,5 meter afstand van Tori staan, beide in shizenhontai.



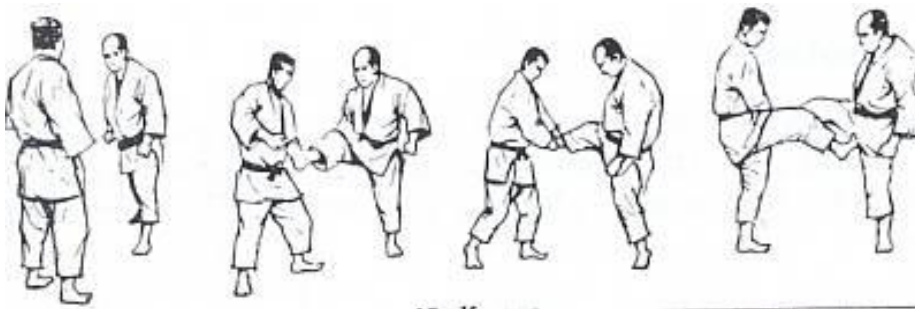
15. KEAGE

traptechniek naar het kruis

Aanval: Uke valt aan met een rechtse mae geri.

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval door met rechts 90 ° haaks achteruit te stappen. Hierdoor komt Tori's rechterbeen op dezelfde lijn te staan als zijn linkerbeen. Tegelijkertijd weert Tori het been met zijn linkerhand. Vervolgens pakt Tori het onderbeen met beide handen vast, draait zijn heupen naar links en opent zodoende Ukes's kruis zodat dat hij met zijn rechtervoet een traptechniek met de wreef (kin geri) in het kruis kan maken.

Na afloop van de Keage loopt Uke, via de linkerzijde, om Tori heen om aan de achterzijde van Tori te gaan staan. (ongeveer 0,5 meter)



16. USHIRO DORI omvatting van achteren

Aanval: Tori start met zijn linkerbeen en loopt naar voren. Uke volgt, startend met zijn linkerbeen. Uke valt aan door met zijn beide armen Tori te omvatten terwijl hij met zijn rechterbeen een grote aanvalspas maakt.

Verdediging: Tori heft beide armen op, pakt met beide handen de rechtermouw van Uke vast en werp Uke met Seoi otoshi. Na de werptechniek volgt Tori direct met een atemi met de zijkant van zijn open rechterhand tussen de ogen van Uke. De slag kan ook op de hals geplaatst worden indien Uke's hoofd is weggedraaid.



Na de ushiro dori staat Uke op en loopt direct naar de plek waar de Tanto en Katana liggen. Hij gaat op de gebruikelijke wijze zitten, maakt zijn kleding in orde en pakt de Tanto die hij aan de binnenzijde van zijn kimono tussen zijn Obi (band) opbergt. De Tanto is hierdoor niet zichtbaar.

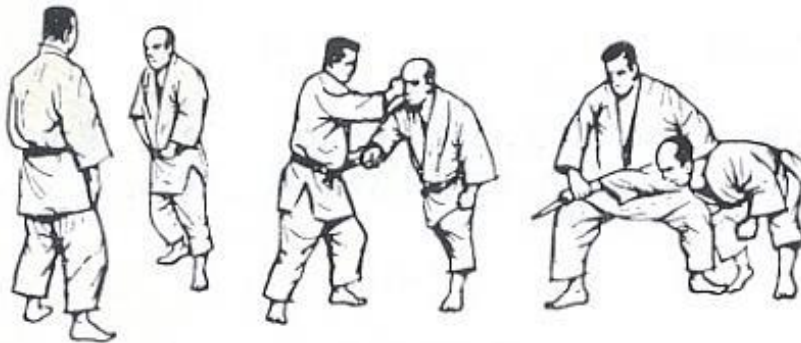
Uke loopt naar Tori en blijft op ongeveer 1 meter afstand staan, beide staan in shizenhontai.

17. TSUKKOMI

messteek naar de buik

Aanval: Uke pakt met zijn linkerhand de schede om zodoende met rechts de Tanto te pakken. Uke valt aan met een snelle steekaanval (scherpe zijde boven) naar de onderbuik van Tori terwijl hij met links naar voren stapt.

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval door met rechts naar achteren uit de aanvalslijn te stappen. Tori controleert vanaf de onderkant met zijn linkerhand de rechterarm van Uke. Tori plaatst met zijn rechtervuist een atemi tussen de ogen van Uke. (Tori's vuist is met de handrug naar beneden gericht). Vervolgens pakt Tori, met rechts, Uke's rechterpols vast, terwijl hij tegelijkertijd met zijn rechtervoet naar voren stapt met de intentie om Uke's linker knie te kwetsen. Tijdens deze actie pakt Tori met links, achter Uke's nek langs, de rechterrevers vast. (duim binnen) voor de verwurging (eri jime) aan te kunnen zetten. Uke stapt met links naar achteren waarop Tori reageert door met zijn linkerbeen in te stappen om Uke's linker knie opnieuw te kwetsen. Tegelijkertijd heeft Tori met zijn rechterhand Uke's rechterpols vastgezet op de bovenzijde van zijn rechter knie. Doordat Uke steeds naar achteren wordt gedwongen kan Tori, Uke controleren met Hara gatame gecombineerd met een verwurging (eri jime). Tori dwingt Uke tot overgave, door tijdens het aanzetten van de controle techniek zijn lichaamsmassa te laten zakken en druk naar voren te geven met zijn buikstreek.



Na afloop van de laatste techniek brengt Uke de Tanto aan de linkerkant van zijn lichaam bij zijn linkerheup tussen de Obi. De Tanto wordt bij de volgende techniek gebuikt alsof het een Wakizashi is. Uke gaat op ongeveer 1 meter afstand van Tori staan, Beide staan in shizenhontai.

18. KIRIKOMI neerwaartse mesuithaal

Aanval: Uke trekt de Tanto, maakt een stap met rechts naar voren en valt aan met een snij beweging van bovenaf naar beneden op het hoofd van Uke.

Verdediging: Tori ontwijkt de aanval door naar achteren te leunen, zijn lichaam naar rechts te draaien en met zijn rechterarm (biceps) de aanvallende arm op te vangen, terwijl hij met rechts achteruit stapt. Tori plaatst zijn linkerbovenarm direct over Uke's rechterbovenarm zodat hij hem na een schaarverdediging direct met Mune gatame kan controleren.



Uke brengt de Tanto terug in de schede en loopt naar de plek waar de Katana ligt. Hij gaat op de gebruikelijke wijze zitten en legt de Tanto terug. Vervolgens maken Tori en Uke hun kleding in orde. Uke pakt nu de Katana en plaatst deze tussen zijn Obi. Hij staat op en neemt plaats voor Tori op ongeveer 1,2 meter afstand. Beide staan in shizenhontai.

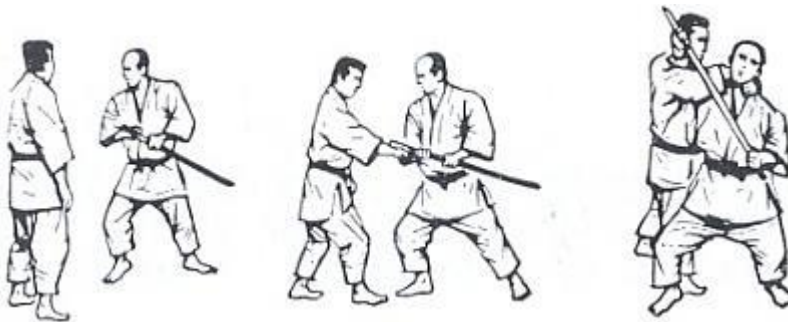
19. NUKI KAKE

uit de schede halen van het zwaard

Aanval: Nadat Uke met zijn rechterhand de tsuka (handvat) heeft vastgepakt duwt hij met zijn linkerduim tegen de stootplaat (tsuba). Uke maakt een uitvalspas met zijn rechterbeen en valt aan met een stoot naar de solar plexus met de tsuka van zijn Katana.

Verdediging: Tori pareert de aanval door met zijn rechterhand Uke's rechterarm van bovenaf te controleren op de pols, terwijl hij met rechts schuin links naar voren stapt. Uke's voet is op dit moment 45 ° naar Uke gericht. Vervolgens stapt Tori met links achter Uke en pakt direct met de linkerhand, om Uke's hoofd heen, de rechterrevers (duim binnen). Tegelijkertijd haakt Tori van onderaf Uke's arm bij het ellebooggewricht, waardoor hij deze omhoog kan trekken. Vervolgens steekt Tori zijn rechterarm achter Uke's nek en trekt de verwurging aan (kata ha jime), terwijl hij links achteruit stapt.

Tori en Uke gaan op 4 meter afstand (to ma = grote afstand) staan, beide staan in shizenhontai.

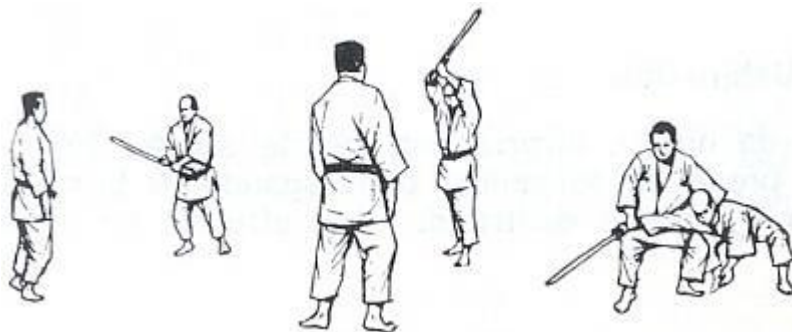


20. KIRI OTOSHI

neerwaartse snijdende slag

Aanval: Uke trekt zijn Katana door met zijn linkerhand de Saya te pakken, de Katana iets te draaien en met zijn linkerduim tegen de tsuba te duwen. Met zijn rechterhand pakt Uke de tsuka, stapt met rechts naar voren en trekt de Katana horizontaal tot ooghoogte. De Katana moet in het verlengde van Uke's lichaam zijn. Vervolgens pakt Uke de Katana met beide handen vast terwijl de punt van het zwaard (kissaki) op dezelfde hoogte blijft. Uke maakt een dreigende pas naar voren (rechts/links) waarop Tori reageert door een pas naar achteren te maken (links/rechts). Uke valt aan door met links naar voren te stappen en zijn zwaard te heffen boven zijn hoofd. Uke stapt direct door naar voren met rechts en slaat tegelijkertijd met een snijdende slagbeweging van boven naar beneden met de Katana.

Verdediging: Tori reageert door met rechts schuin links naar voren te stappen (inkomend maar ontwijkend / chldori) uit de aanvalslijn. Tegelijkertijd controleert en begeleidt Tori met zijn rechterhand de slagbeweging van boven naar beneden. Vervolgens stapt Tori met links achter Uke, pakt met zijn linkerhand om het hoofd de rechterrevers (duim binnen) van Uke vast en draait rechtsom waardoor hij Uke volledig rondstuurt. Tori verplaatst zich vervolgens rechts schuin naar voren (gezien vanuit Tori's startpositie). Door de volledige draai en de verplaatsing onder een hoek van 45 ° naar rechts kan Tori, Uke onder controle brengen. Wanneer Tori, door de verplaatsing, Uke onder controle heeft moet hij een stabiele positie innemen. Door zijn lichaamsmassa te laten zakken terwijl hij met zijn buikstreek druk naar voren geeft dwingt hij Uke met de armklem Hara gatame en de verwurging Eri jime tot overgave.





De afsluitingsceremonie

Na de techniek gaan beiden staan op 4 meter afstand van elkaar op de middellijn van het *Kata* waarna *Uke* zijn zwaard terugbrengt in de schede. *Tori* en *Uke* maken een sluitpas en vervolgens loopt *Uke* terug naar de plek waar de *Tanto* ligt. *Uke* gaat op de gebruikelijke wijze zitten (rechts / links) in *Seiza*. *Uke* legt de *Katana* op de correcte wijze terug (uit de *obi* / met 2 handen / scherpe zijde van zich af). Beide maken hun *kimono* in orde. *Uke* pakt de *Tanto* en de *Katana* in zijn rechterhand zoals bij de aanvang van het *Kata*. *Uke* gaat staan en loopt terug naar de aanvangspositie.

Beiden stappen links, rechts naar achteren en gaan op de gebruikelijke wijze zitten in *Seiza* (links/rechts). *Uke* en *Tori* maken de geknielde groet naar elkaar en gaan vervolgens op de formele wijze staan (rechts / links). *Tori* en *Uke* draaien een kwartslag en maken een staande groet naar de *Joseki*. *Tori* en *Uke* lopen naar de rand van de *Tatami* (waar ze ook zijn begonnen) en groeten de *Tatami* af.

Uke pakt de *Tanto* en *Katana* over in de linkerhand met de scherpe kant naar boven en de punt naar de *Joseki* toe gericht waarop *Tori* en *Uke* tegelijk een pas links / rechts naar achteren maken.

BIJLAGE 8

BEORDELINGSFORMULIER DAN-EXAMEN

Beoordelingsformulier Dan-examen Jiu-Jitsu

Naam Kandidaat : _____ Doet examen voor : e Dan Jiu-Jitsu

Naam Examinator : _____ Datum :

Blok A1: E-Bo-no-Kata ? zie Kata formulier	BLOK A1
Thema 1: voor 1e, 2e, 3e, 4e en 5e Dan demonstreer het E-Bo-no-Kata	
Blok A2: Ne-waza-Jitsu-no-Kata ? zie Kata formulier	BLOK A2
Thema 1: voor 2e, 3e, 4e en 5e Dan demonstreer het Ne-waza-jitsu-no-Kata	
Blok A3: Goshin-Jitsu-no-Kata ? zie Kata formulier	BLOK A3
Thema 1: voor 4e en 5e Dan demonstreer het Goshin-Jitsu-no-Kata	
Blok A4: Kime-no-Kata ? zie Kata formulier	BLOK A4
Thema 1: voor 5e Dan demonstreer het Kime-no-Kata	

Blok B1 - Eigen Werkstuk V zie formulier Eigen Werkstuk	BLOK B-1
Voor 3e Dan maak een Eigen Werkstuk met 20 verdedigingen waarin jouw beleving van het Jiu-Jitsu terugkomt	
Voor 4e Dan maak een Eigen Werkstuk met 25 verdedigingen waarin jouw beleving van het Jiu-Jitsu terugkomt	
Voor 5e Dan maak een Eigen Werkstuk met 30 verdedigingen waarin jouw beleving van het Jiu-Jitsu terugkomt	
Blok B2 - Thema 2 - Trappen, Slagen en Stoten SP	BLOK B-2
trappen, slagen en stoten combinaties met verplaatsen in goede balans en houding	
Blok B2 - Thema 2 - Bevrijdingstechnieken SP	
dmv. rotatie/hefboombewegingen, trappen/slagen/stoten en/of drukpunten	
Blok B2 - Thema 2 - Weringen / Blokkeringen SP	
weringen met been, onderarm en/of hand	
Blok B3 - Thema 3 - Meervoudigheid SP	BLOK B-3
toon verschillende klemtechnieken naar keuze tegen minimaal 4 basisaanvallen	
toon verschillende worpen naar keuze tegen minimaal 4 basisaanvallen	
toon verschillende wurgingen naar keuze tegen minimaal 4 basisaanvallen	



Blok B4 - Thema 4 - Klemtechnieken		SP	
vingerklemmen			
gestrekte armklemmen			
gebogen armklemmen			
polsklemmen			
nekklemmen			
beenklemmen			
Blok B4 - Thema 4 - Werptechnieken		SP	
beenwerpen			
heupwerpen			
schouderwerpen			
armwerpen			
schaartechnieken vanaf de grond			
offerwerpen			
Blok B4 - Thema 4 - Verwurgingen		SP	
naakte verwurgingen			
kledingverwurgingen			
omstrengelingen met de benen			
Blok B5 - Thema 5 - Grondtechnieken		SP	
Positiewisselingen op de grond (mount/guard/backmount/sidemount/nort-south)			
Bedvrijden uit houdgrepen			
Houdgrepen/Klemtechnieken/Verwurgingen			
Blok B6 - Thema 6 - Aanvalscombinaties		V	
Aanvalscombinatie, uitgevoerd met trappen, slagen en/of stoten gevolgd met controleren tegenstander			
Blok B7 - Thema 7 - Indirecte Combinaties		SP	
Vrije keuze basistechniek na mislukken (ontsnapping/verzet) worp, klem en/of verwurging			
Basistechniek subgroep na mislukken (ontsnapping/verzet) worp. Klem en/of verwurging			

BLOK B - 4

BLOK B - 5

BLOK B - 6

BLOK B - 7

