


































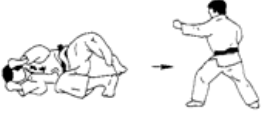







































# 柔術


*Kyu Examenrichtlijnen*



















| Ukemi Waza (valbreken)   |   |  |
|--|---|--|
| Mae-Mawari-Ukemi<br>  | Ushiro-Ukemi<br>       | Yoko-Ukemi<br>      |
| Ebi (verplaatsen op de grond)  |   |  |
| Achterwaarts<br>      |   |  |
| Hodoki-Waza (bevrijdingen)   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatiebewegingen</li> <li>• Hefboombewegingen</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemi-Waza</li> <li>• Tsubo's</li> </ul>                       |  |
| Uke-Waza (weringen)  |   |  |
| Age-Uke<br>           | Uchi-Uke<br>           | Juji-Uke-Jodan<br>  |
| Gedan-Barai<br>      | Morote-Uke-Jodan<br>  | Juji-Uke-Gedan<br> |
| Soto-Uke<br>        | Morote-Uke-Gedan<br> |  |
| Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)   |   |  |
| Oi-Tsuki<br>        | Gyaku-Tsuki<br>      | Uraken-Uchi<br>   |
| Teisho-Tsuki<br>    | Tsuki-Age<br>        | Empi-Uchi<br>     |
| Mae-Geri<br>        | Kin-Geri<br>         | Hiza-Geri<br>     |
| Kansetsu-Waza (klemtechnieken)   |   |  |
| Kote-Gaeshi (1)<br> | Kote-Mawashi (1)<br> | Ude-Osae (1)<br>  |

| Nage-Waza (werpstechnieken)  |  |  |
|--|--|--|
| <p>O-Soto-Gari (1)</p>          | <p>O-Goshi (1)</p>  |  |
| Combinaties (directe)  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul> |  |  |
| Randori (vrije aanval, vrije verdediging)  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 aanvaller ongewapend</li> </ul>   |  |  |
















| Ukemi Waza (valbreken)   |  |   |
|--|--|---|
| <p>Mae-Mawari-Ukemi</p>                           | <p>Ushiro-Ukemi</p>           | <p>Yoko-Ukemi</p>        |
| <p>Ushiro-Mawari-Ukemi</p>                        | <p>Ushiro-Ukemi over bok</p>  | <p>Mae-Ukemi</p>         |
| Ebi (verplaatsen op de grond)  |  |   |
| <p>Achterwaarts</p>                               | <p>Rugwaarts</p>              | <p>Voorwaarts</p>        |
| <p>Opstaan vanuit parate houding op de grond</p>  |  |   |
| Hodoki-Waza (bevrijdingen)   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatiebewegingen</li> <li>• Hefboombewegingen</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atemi-Waza</li> <li>• Tsubo's</li> </ul>                              |   |
| Uke-Waza (weringen)  |  |   |
| <p>Age-Uke</p>                                  | <p>Uchi-Uke</p>             | <p>Juji-Uke-Jodan</p>  |
| <p>Gedan-Barai</p>                              | <p>Morote-Uke-Jodan</p>     | <p>Juji-Uke-Gedan</p>  |
| <p>Soto-Uke</p>                                 | <p>Morote-Uke-Gedan</p>     | <p>Te-Nagashi-Uke</p>  |

| Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)   |  |  |
|--|--|--|
| Oi-Tsuki<br>          | Gyaku-Tsuki<br>                 | Uraken-Uchi<br>               |
| Teisho-Tsuki<br>      | Tsuki-Age<br>                   | Empi-Uchi<br>                 |
| Shuto-Uchi<br>        | Nukite-Tsuki<br>                | Mae-Geri<br>                  |
| Kin-Geri<br>          | Hiza-Geri<br>                   | Yoko-Geri<br>                 |
| Mawashi-Geri<br>    |  |  |
| Kansetsu-Waza (klemtechnieken)   |  |  |
| Kote-Gaeshi (2)<br> | Kote-Mawashi (2)<br>          | Kote-Hineri (1)<br>         |
| Ude-Osae (1)<br>    | Kanuki-Gatame (1)<br>         | Kubi-Gatame (1)<br>         |
| Waki-Gatame (1)<br> | Ude-Garami neerwaarts (1)<br> | Ude-Garami opwaarts (1)<br> |
| Nage-Waza (werptechnieken)   |  |  |
| O-Soto-Gari (2)<br> | O-Uchi-Gari (1)<br>           | O-Goshi (2)<br>             |
| Kubi-Nage (1)<br>   | Seoi-Nage (1)<br>             | Kata-Ashi-Dori (1)<br>      |
















| <b>Jime-Waza (omstrengelingen)</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Hadaka-Jime (1)<br>             |  |  |
| <b>Combinaties (directe)</b>   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul> |  |  |
| <b>Combinaties (indirecte)</b>   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Verzet op worp (1)</li> <li>Verzet op klem (1)</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ontsnapping uit worp (1)</li> <li>Ontsnapping uit klem (1)</li> </ul> |  |
| <b>Randori (vrije aanval, vrije verdediging)</b>   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 aanvaller ongewapend circa 2 minuten</li> </ul>                         |  |  |

| Kata  |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Eerste serie</li> </ul>  |   |  |
| Ukemi Waza (valbreken)  |   |  |
| <b>Mae-Mawari-Ukemi</b><br>          | <b>Ushiro-Ukemi</b><br>          | <b>Yoko-Ukemi</b><br>       |
| <b>Ushiro-Mawari-Ukemi</b><br>       | <b>Ushiro-Ukemi over bok</b><br> | <b>Mae-Ukemi</b><br>        |
| <b>Mae-Mawari-Ukemi over bok</b><br> |   |  |
| Hodoki-Waza (bevrijdingen)  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotatiebewegingen</li> <li>Hefboombewegingen</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Atemi-Waza</li> <li>Tsubo's</li> </ul>                                     |  |
| Uke-Waza (weringen)   |   |  |
| <b>Age-Uke</b><br>                 | <b>Uchi-Uke</b><br>            | <b>Juji-Uke-Jodan</b><br> |
| <b>Gedan-Barai</b><br>             | <b>Morote-Uke-Jodan</b><br>    | <b>Juji-Uke-Gedan</b><br> |
| <b>Soto-Uke</b><br>                | <b>Morote-Uke-Gedan</b><br>    | <b>Te-Nagashi-Uke</b><br> |
| <b>Teisho-Uke</b><br>              | <b>Nami-Uke</b><br>            |  |



















## Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)




























|   |   |  |
|---|---|--|
| Oi-Tsuki<br>       | Gyaku-Tsuki<br>  | Uraken-Uchi<br>   |
| Teisho-Tsuki<br>   | Tsuki-Age<br>    | Empi-Uchi<br>     |
| Mae-Geri<br>       | Kin-Geri<br>     | Hiza-Geri<br>     |
| Shuto-Uchi<br>     | Nukite-Tsuki<br> | Yoko-Geri<br>     |
| Mawashi-Geri<br> | Kagi-Tsuki<br> | Ushiro-Geri<br> |
























## Kansetsu-Waza (klemtechnieken)
























|   |  |  |
|---|--|--|
| Kote-Gaeshi (2)<br>        | Kote-Mawashi (2)<br>          | Kote-Hineri (2)<br>         |
| Kuzure-Kote-Gaeshi (1)<br> | Kanuki-Gatame (1)<br>         | Ude-Osae (1)<br>            |
| Kubi-Gatame (1)<br>        | Waki-Gatame (1)<br>           | Juji-Gatame (1)<br>         |
| Hiza-Gatame (1)<br>        | Ude-Garami neerwaarts (2)<br> | Ude-Garami opwaarts (2)<br> |
| Atamo-Ago (1)<br>          | Kubi-Hishigi (1)<br>          | Ashi-Hishigi (1)<br>        |


























































| Kansetsu-Waza (opbrenggrepen)  |  |  |
|--|--|--|
| Juji-Garami (1)<br>               | Kanuki-Gatame (1)<br>           |  |
| Nage-Waza (werptechnieken)   |  |  |
| O-Soto-Gari (3)<br>               | O-Uchi-Gari (2)<br>             | Ko-Uchi-Gari (1)<br>        |
| Ko-Soto-Gake (1)<br>              | O-Goshi (2)<br>                 | Kubi-Nage (2)<br>           |
| Seoi-Nage (2)<br>                | Kata-Ashi-Dori (2)<br>         | Kiri-Otoshi (1)<br>        |
| Shiho-Nage (1)<br>              | Sumi-Gaeshi (1)<br>           | Soto-Maki-Komi (1)<br>    |
| Yoko-Guruma (1)<br>             | Kani-Basami (1)<br>           | Kani-Ashi-Hishigi (1)<br> |
| Jime-Waza (omstrengelingen)  |  |  |
| Hadaka-Jime (2)<br>             |  |  |
| Combinaties (directe)  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)</li> </ul>  |  |
| Combinaties (indirecte)  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzet op worp (1)</li> <li>• Verzet op klem (1)</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontsnapping uit worp (1)</li> <li>• Ontsnapping uit klem (1)</li> </ul> |  |
| Randori (vrije aanval, vrije verdediging)  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller ongewapend</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller gewapend</li> </ul>   |  |
















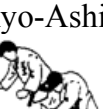








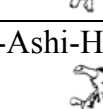

| Kata  |   |   |
|---|---|---|
| • Eerste serie  | • Tweede serie  |   |
| Hodoki-Waza (bevrijdingen)  |   |   |
| • Rotatiebewegingen   | • Atemi-Waza  |   |
| • Hefboombewegingen   | • Tsubo's   |   |
| Uke-Waza (weringen)   |   |   |
| Age-Uke<br>        | Uchi-Uke<br>         | Juji-Uke-Jodan<br> |
| Gedan-Barai<br>    | Morote-Uke-Jodan<br> | Juji-Uke-Gedan<br> |
| Soto-Uke<br>       | Morote-Uke-Gedan<br> | Te-Nagashi-Uke<br> |
| Teisho-Uke<br>   | Nami-Uke<br>       | Ashi-Uke<br>     |
| Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)  |   |   |
| Oi-Tsuki<br>     | Gyaku-Tsuki<br>    | Uraken-Uchi<br>  |
| Teisho-Tsuki<br> | Tsuki-Age<br>      | Empi-Uchi<br>    |
| Shuto-Uchi<br>   | Nukite-Tsuki<br>   | Kagi-Tsuki<br>   |
| Mae-Geri<br>     | Kin-Geri<br>       | Hiza-Geri<br>    |
| Yoko-Geri<br>    | Mawashi-Geri<br>   | Ushiro-Geri<br>  |

| Kansetsu-Waza (klemtechnieken)   |  |  |
|--|--|--|
| <p>Kote-Gaeshi (3)</p>              | <p>Kote-Mawashi (2)</p>           | <p>Kote-Hineri (2)</p>    |
| <p>Kuzure-Kote-Gaeshi (2)</p>       | <p>Ude-Osae (2)</p>               | <p>Kanuki-Gatame (2)</p>  |
| <p>Kubi-Gatame (1)</p>              | <p>Waki-Gatame (1)</p>            | <p>Juji-Gatame (1)</p>    |
| <p>Hiza-Gatame (1)</p>              | <p>Mune-Gatame (1)</p>           | <p>Hara-Gatame (1)</p>    |
| <p>Ude-Garami neerwaarts (2)</p>  | <p>Ude-Garami opwaarts (2)</p>  | <p>Atamo-Ago (2)</p>    |
| <p>Kubi-Hishigi (2)</p>           | <p>Ashi-Hishigi (2)</p>         | <p>Hiza-Garami (1)</p>  |
| <p>Ashi-Kujuki (1)</p>            |  |  |
| Kansetsu-Waza (opbrenggrepen)  |  |  |
| <p>Juji-Garami (2)</p>            | <p>Kanuki-Gatame (2)</p>        | <p>Kubi-Gatame (1)</p>  |
| <p>Kata-Gatame (1)</p>            |  |  |





| Nage-Waza (werptechnieken)  |  |  |
|---|--|--|
| <b>O-Soto-Gari (5)</b><br>                                   | <b>O-Uchi-Gari (2)</b><br>      | <b>Ko-Uchi-Gari (2)</b><br>       |
| <b>Ko-Soto-Gake (1)</b><br>                                  | <b>De-Ashi-Barai (1)</b><br>    | <b>O-Goshi (3)</b><br>            |
| <b>Kubi-Nage (2)</b><br>                                     | <b>Seoi-Nage (3)</b><br>        | <b>Kata-Ashi-Dori (2)</b><br>     |
| <b>Shiho-Nage (2)</b><br>                                    | <b>Kiri-Otoshi (1)</b><br>      | <b>Ryo-Ashi-Dori (1)</b><br>      |
| <b>Uchiro-Ryo-Ashi-Dori (1)</b><br>                         | <b>Soto-Maki-Komi (2)</b><br>  | <b>Sumi-Gaeshi (1)</b><br>       |
| <b>Tomoe-Nage (1)</b><br>                                  | <b>Tani-Otoshi (1)</b><br>    | <b>Yoko-Guruma (1)</b><br>      |
| <b>Kani-Ashi-Hishigi (1)</b><br>                           | <b>Kani-Basami (1)</b><br>    | <b>Tobi-Kani-Basami (1)</b><br> |
| Jime-Waza (omstrengelingen)   |  |  |
| <b>Hadaka-Jime (2)</b><br>                                 | <b>Kata-Ha-Jime (1)</b><br>   |  |
| Combinaties (directe)   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)</li> </ul>  |  |
| Combinaties (indirecte)   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzet op worp (2)</li> <li>• Verzet op klem (2)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontsnapping uit worp (2)</li> <li>• Ontsnapping uit klem (2)</li> </ul> |  |
| Randori (vrije aanval, vrije verdediging)   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller ongewapend</li> <li>• 1 aanvaller gewapend</li> <li>• 2 aanvallers ongewapend</li> </ul> |  |  |

| Kata   |   |   |
|--|---|---|
| • Eerste serie   | • Tweede serie  | • Derde serie   |
| <b>Hodoki-Waza (bevrijdingen)</b>  |   |   |
| • Rotatiebewegingen<br>• Hefboombewegingen   | • Atemi-Waza<br>• Tsubo's   |   |
| <b>Uke-Waza (weringen)</b>   |   |   |
| Age-Uke<br>               | Uchi-Uke<br>         | Juji-Uke-Jodan<br> |
| Gedan-Barai<br>           | Morote-Uke-Jodan<br> | Juji-Uke-Gedan<br> |
| Soto-Uke<br>              | Morote-Uke-Gedan<br> | Te-Nagashi-Uke<br> |
| Teisho-Uke<br>           | Nami-Uke<br>        | Ashi-Uke<br>      |
| <b>Atemi-Waza (trappen, stoten, slagen)</b>  |   |   |
| Oi-Tsuki<br>            | Gyaku-Tsuki<br>    | Uraken-Uchi<br>  |
| Teisho-Tsuki<br>        | Tsuki-Age<br>      | Empi-Uchi<br>    |
| Shuto-Uchi<br>          | Nukite-Tsuki<br>   | Kagi-Tsuki<br>   |
| Mae-Geri<br>            | Kin-Geri<br>       | Hiza-Geri<br>    |
| Yoko-Geri<br>           | Mawashi-Geri<br>   | Ushiro-Geri<br>  |
| Ushiro-Mawashi-Geri<br> |   |   |

| Kansetsu-Waza (klemtechnieken)   |  |  |
|--|--|--|
| <p>Kote-Gaeshi (3)</p>              | <p>Kote-Mawashi (2)</p>           | <p>Kote-Hineri (2)</p>    |
| <p>Kuzure-Kote-Gaeshi (2)</p>       | <p>Ude-Osae (2)</p>               | <p>Kanuki-Gatame (2)</p>  |
| <p>Kubi-Gatame (1)</p>              | <p>Waki-Gatame (1)</p>            | <p>Juji-Gatame (1)</p>    |
| <p>Hiza-Gatame (1)</p>              | <p>Mune-Gatame (1)</p>            | <p>Hara-Gatame (1)</p>    |
| <p>Ude-Garami neerwaarts (2)</p>  | <p>Ude-Garami opwaarts (2)</p>  | <p>Atamo-Ago (2)</p>    |
| <p>Kubi-Hishigi (2)</p>           | <p>Ashi-Hishigi (2)</p>         | <p>Hiza-Garami (1)</p>  |
| <p>Ashi-Kujuki (1)</p>            | <p>Yubi-Kansetsu (3)</p>        |  |
| Kansetsu-Waza (opbrenggrepen)  |  |  |
| <p>Juji-Garami (3)</p>            | <p>Kanuki-Gatame (3)</p>        | <p>Kubi-Gatame (1)</p>  |
| <p>Kata-Gatame (1)</p>            | <p>Ura-Kubi-Gatame (1)</p>      | <p>Yubi-Hineri (1)</p>  |
| <p>Kuzure-Kote-Gaeshi (1)</p>     |  |  |

| Nage-Waza (werpstechnieken)   |   |   |
|---|---|---|
| O-Soto-Gari (5)<br>            | O-Uchi-Gari (2)<br>      | Ko-Uchi-Gari (2)<br>       |
| Ko-Soto-Gake (1)<br>           | De-Ashi-Barai (2)<br>    | Hiza-Guruma (1)<br>        |
| O-Goshi (3)<br>                | Kubi-Nage (2)<br>        | Harai-Goshi (2)<br>        |
| Seoi-Nage (4)<br>              | Seoi-Otoshi (1)<br>      | Shiho-Nage (3)<br>         |
| Kata-Ashi-Dori (2)<br>       | Kiri-Otoshi (1)<br>    | Ryo-Ashi-Dori (1)<br>    |
| Uchiro-Ryo-Ashi-Dori (1)<br> | Tai-Otoshi (1)<br>     | Sumi-Gaeshi (1)<br>      |
| Tomoe-Nage (2)<br>           | Soto-Maki-Komi (2)<br> | Yoko-Guruma (1)<br>      |
| Tani-Otoshi (1)<br>          | Kani-Basami (1)<br>    | Tobi-Kani-Basami (1)<br> |
| Kani-Ashi-Hishigi (1)<br>    | Hiza-Basami (1)<br>    |   |



| <b>Jime-Waza (omstrengelingen)</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <p>Hadaka-Jime (3)</p>    | <p>Kata-Ha-Jime (1)</p>         | <p>Okuri-Eri-Jime (1)</p>  |
| <p>Do-Jime (1)</p>    |  |   |
| <b>Combinaties (directe)</b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)</li> </ul>  |   |
| <b>Combinaties (indirecte)</b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzet op worp (3)</li> <li>• Verzet op klem (3)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontsnapping uit worp (2)</li> <li>• Ontsnapping uit klem (2)</li> </ul> |   |
| <b>Randori (vrije aanval, vrije verdediging)</b>   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aanvaller ongewapend</li> <li>• 1 aanvaller gewapend</li> <li>• 2 aanvallers ongewapend</li> <li>• 2 aanvallers gewapend</li> </ul> |  |   |