

Groep 1		bij verdedigingen kunnen toepassen bij;				
Bevrijdingstechnieken - hodoki waza						
Basistechniek		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
01	rotatiebewegingen	ja	ja	ja	ja	ja
02	hefboombewegingen	ja	ja	ja	ja	ja
03	schop, slag en stoottechnieken - atemi waza	ja	ja	ja	ja	ja
04	drukpunten - tsubo waza	ja	ja	ja	ja	ja

Groep 2		bij verdedigingen kunnen toepassen bij;				
Weringen - uke waza						
Basistechniek		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
01	opwaartse wering - age uke	ja	ja	ja	ja	ja
02	lage afweer - gedan barai	ja	ja	ja	ja	ja
03	wering van binnen naar buiten - uchi uke	ja	ja	ja	ja	ja
04	wering van buiten naar binnen - soto uke	ja	ja	ja	ja	ja
05	dubbele wering hoog - kaki wake uke chudan	ja	ja	ja	ja	ja
06	dubbele wering laag - kaki wake uke gedan	ja	ja	ja	ja	ja
07	gekruste wering hoog - juji uke jodan	ja	ja	ja	ja	ja
08	gekruste wering laag - juji uke chudan	ja	ja	ja	ja	ja
09	glijdende wering met de handpalm - te nagashi uke	-	ja	ja	ja	ja
10	blok met het onderbeen - nami uke	-	-	ja	ja	ja
11	stotende wering met de handpalm - teisho uke	-	-	ja	ja	ja
12	blok met de voet - ashi uke	-	-	-	ja	ja

Groep 3 Slag-, stoot en schoptechnieken naar vitale delen - atemi waza		bij verdedigingen kunnen toepassen bij;				
		5e kyu geel	4e kyu oranje	3e kyu groen	2e kyu blauw	1e kyu bruin
Basistechniek						
Slagtechnieken - uchi waza						
01	slag met de omgekeerde vuist - uraken uchi	ja	ja	ja	ja	ja
02	elleboogslag - empi uchi	ja	ja	ja	ja	ja
03	kandkantslag, pinkzijde - shuto uchi	-	ja	ja	ja	ja
Stoottechnieken - tsuki waza						
04	rechte stoot - oi tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
05	tegengestelde stoot - gyaku tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
06	handpalmstoot - teisho tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
07	stoot met de vingers - nukite tsuki	-	ja	ja	ja	ja
08	opstoot - age tsuki	-	ja	ja	ja	ja
Schoptechnieken - geri waza						
09	kniestoot - hiza geri	ja	ja	ja	ja	ja
10	schop naar het kruis - kin geri	ja	ja	ja	ja	ja
11	voorwaartse schop - mae geri	ja	ja	ja	ja	ja
12	zijwaartse schop - yoko geri	-	ja	ja	ja	ja
13	cirkelschop - mawashi geri	-	ja	ja	ja	ja
14	achterwaartse schop - ushiro geri	-	-	ja	ja	ja
15	opsprong naar de borst - mae tobi geri	-	-	-	ja	ja
16	achterwaartse cirkeltrap - ushiro mawashi geri	-	-	-	-	ja

Groep 4		bij verdedigingen toepassen volgens het meervoudigheidsprincipe bij;				
Klemtechnieken - kansetsu waza						
Basistechniek		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Vingerklemmen - yubi kansetsu waza						
01	vinger, duimklem - yubi kansetsu waza	-	-	-	2	3
Armklemmen ude kansetsu waza						
02	gestrekte armklemmen op de elleboog - ude hishigi	1	4	8	8	8
	met de hand - ude osae	ja	ja	ja	ja	ja
	via de nek of schouder - kubi gatame	-	ja	ja	ja	ja
	via de oksel - waki gatame	-	ja	ja	ja	ja
	via de lies - juji gatame	-	-	ja	ja	ja
	via de knie - hiza gatame	-	-	ja	ja	ja
	via de borst - mune gatame	-	-	-	ja	ja
	via de buik - hara gatame	-	-	-	ja	ja
03	gebogen armklem - ude garami	-	2	3	4	6
Polsklemmen - kote kansetsu waza						
04	buitenwaartse polsklem - kote gaeshi	1	2	2	3	4
05	binnenwaartse polsklem - kote mawashi	1	2	2	2	3
06	opstuwende polsklem - kote hineri	-	1	2	2	3
07	polsbuigklem - kuzure kote gaeshi	-	-	1	2	2
Nekklemmen - kubi kansetsu waza						
08	haarkindraai - atama ago	-	-	1	2	3
09	nekklem - kubi kansetsu waza	-	-	1	2	2
Beenklemmen - ashi kansetsu waza						
10	gestrekte beenklem - ashi hishigi	-	-	1	2	2
11	gebogen knieklem - hiza garami	-	-	-	1	1
12	voetstreklem + draaiklem - ashi kujuki	-	-	-	1	1
Opbrenggrepen (in uitbreiding op het aantal hiervoor genoemde toepassingen)						
01	gebogen armklem op de rug - ude garami	-	-	1	2	3
02	armklem via de onderarm - kanuki gatame	-	-	1	2	3
03	armklem op de schouder - kata gatame	-	-	-	1	1
04	nekklem - kubi gatame	-	-	-	1	1
05	achterwaartse nekklem - ura kubi gatame	-	-	-	-	1
06	opschroevende vingerverdraaiing - yubi hineri	-	-	-	-	1
07	polsbuigklem - kuzure kote gaeshi	-	-	-	-	1

Groep 5		bij verdedigingen toepassen volgens het meervoudigheidsprincipe bij;				
Werptechnieken - nage waza						
Basistechniek		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Beenworpen - ashi waza						
01	grote maai van buiten - o soto gari	1	2	3	5	5
02	grote binnenwaartse maai - o uchi gari	-	1	2	2	2
03	kleine binnenwaartse maai - ko uchi gari	-	-	1	2	2
04	buitenwaartse beenhaak - ko soto gake	-	-	1	1	1
05	voetveeg - de ashi barai	-	-	-	1	2
06	kniewiel - hiza guruma	-	-	-	-	1
Heupworpen - koshi waza						
01	grote heupworp - o goshi	1	2	2	3	3
02	nekheupworp - kubi nage	-	1	2	2	2
03	zweepende heupworp - harai goshi	-	-	-	-	2
Schouderworpen - kata waza						
01	schouderworp - seoui nage	-	1	2	3	4
02	geknielde schouderworp - seoui otoshi	-	-	-	-	1
Armworpen - te waza						
01	kniedruk enkelruk - kata ashi dori	-	1	2	3	4
02	achterwaartse schouderruk - kiri otoshi	-	-	1	1	1
03	zwaardworp - shiho nage	-	-	1	2	3
04	twee benen armworp - ryo ashi dori	-	-	-	1	1
05	twee benen armworp van achter - ushiro ashi dori	-	-	-	1	1
06	lichaamsworp - tai otoshi	-	-	-	-	1
Offerworpen - sutemi waza						
01	hoekworp - sumi gaeshi	-	-	1	1	1
02	inschroevende offerworp - maki komi	-	-	1	2	2
03	zijwaartse wielworp - yoko guruma	-	-	1	1	1
04	buikworp - tomoe nage	-	-	-	1	1
05	gesprongen schaar - tobi kani basami	-	-	-	1	1
06	achterwaartse offerworp - tani otoshi	-	-	-	1	1
07	zijwaartse buikworp - yoko tomoe	-	-	-	-	1
Schaartechneken vanaf de grond - basami waza						
01	grondschaar - kani basami	-	-	1	1	1
02	knietrap enkelruk - kani ashi hishigi	-	-	1	1	1
03	knieschaar - hiza basami	-	-	-	-	1

Groep 6		toepassen volgens het meervoudigheidsprincipe;				
Verwurgingen - jime waza						
Basistechniek		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Naakte verwurgingen - hadaka jime waza						
01	verwuring met de onderarm - hadaka jime	-	1	2	2	3
02	klemmende verwuring met de onderarm - kuzure hadaka jime	-	-	1	2	3
Kledingverwurgingen - eri jime waza						
01	insteekverwuring - kata ha jime	-	-	-	1	1
02	glijdende verwuring - okuri eri jime	-	-	-	-	1
Schaarverwurgingen - basami jime waza						
01	nierschaar - do basami jime	-	-	-	-	1
02	nekschaar - kubi basami jime	-	-	-	-	1
03	driepuntsverwuring - sankaku jime	-	-	-	-	1

Indirecte combinaties						
Situatie		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
01	reageren op verzet	-	2	3	4	5
02	reageren op ontsnapping	-	2	3	4	5

E-Bo-no-Kata						
Serie		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
01	eerste serie	-	ja	ja	ja	ja
02	tweede serie	-	-	ja	ja	ja
03	derde serie	-	-	-	ja	ja
04	vierde serie	-	-	-	-	ja

Aanvallen groep 1						
Pakkingen						
Basistechnieken toepassen bij het verdedigen tegen;		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Hand en armaanvallen						
11	hand en armaanvallen staande, van voren	T	T	T	T	T
12	Hand en armaanvallen op de grond in buik- en rugligging	-	-	-	-	T
Wurgingen						
21	Wurging staande, van voren, van opzij en van achteren	T	T	T	T	T
22	Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen	-	T	T	T	T
23	Wurging op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd en van achteren geknield	-	-	T	T	T
24	Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij en van achteren	-	-	-	-	T
Kledingaanvallen						
31	kledingaanval van voor, van opzij, rever, schouder en van achteren	T	T	T	T	T
Haargrepen						
41	haar grijpen van voren en van achteren	-	-	-	-	T

Aanvallen groep 2						
Omvattingen						
Basistechnieken toepassen bij het verdedigen tegen;		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Hoofdaanvallen						
11	hoofdaanvallen van voren, van achteren en van opzij	-	T	T	T	T
Middelaanvallen						
21	Middelaanvallen staande, rondom	-	-	T	T	T
22	Middelaanvallen staande, getild, van voren en van achteren	-	-	-	T	T
Duikaanvallen						
31	duikaanval van voren	-	-	-	-	T

Aanvallen groep 3						
Slagen, stoten en schoppen						
Basistechnieken toepassen bij het verdedigen tegen;		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Slagen						
11	van boven, van buiten, van binnen	T	T	T	T	T
Stoten						
21	rechte stoot	T	T	T	T	T
22	opstoot en hoek	-	-	T	T	T
Schoppen						
31	voorwaartse schop (mae geri)	T	T	T	T	T
32	cirkelschop (mawashi geri)	T	T	T	T	T
33	zijwaartse schop (yoko geri)	-	T	T	T	T
34	voorwaartse schop, tori op de grond	-	-	-	T	T
35	neerwaartse schop, tori op grond	-	-	-	T	T

Aanvallen groep 4						
Wapens						
Basistechnieken toepassen bij het verdedigen tegen;		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
Stokaanvallen						
11	korte stok, <u>kaibo</u> , van boven, van buiten en van binnen	-	-	T	T	T
12	lange stok, <u>hanbo</u> , met een of met twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot	-	-	-	-	T
Mesaanvallen						
21	messteken van boven, van binnen, van buiten van onderen, rechte messteken	-	-	T	T	T
Ketting (touw) aanvallen						
31	slagen van buiten, van binnen en van boven	-	-	-	-	T

Aanvallen groep 5						
Vrije aanval						
Situatie		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
11	een aanvaller, ongewapend	ja	ja	ja	ja	ja
12	een aanvaller, gewapend met korte stok of mes	-	-	ja	ja	ja
13	twee aanvallers, ongewapend	-	-	-	ja	ja
14	twee aanvallers, gewapend met korte stok of mes	-	-	-	-	ja

Atemi Kata Jeugd

		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
		geel	oranje	groen	blauw	bruin
1e Kata van 8 aanvallen						
01	handpalmstoot - teisho tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
02	handkantslag van buiten - soto shuto uchi	ja	ja	ja	ja	ja
03	handkantslag van binnen - uchi shuto uchi	ja	ja	ja	ja	ja
04	stoot met de vingers - nukite tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
05	elleboogslag neerwaarts - empi uchi	ja	ja	ja	ja	ja
06	opstoot - age tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
07	backfist - uraken tsuki	ja	ja	ja	ja	ja
08	elleboogslag achterwaarts - uchiro empi uchi	ja	ja	ja	ja	ja
2e Kata van 8 aanvallen						
09	rechte stoot - oi tsuki	-	ja	ja	ja	ja
10	tegengestelde stoot - gyaku tsuki	-	ja	ja	ja	ja
11	kniestoot recht - hiza geri	-	ja	ja	ja	ja
12	kniestoot van opzij - hiza mawashi geri	-	ja	ja	ja	ja
13	elleboogslag van opzij - empi mawashi uchi	-	ja	ja	ja	ja
14	elleboog opstoot - age empi uchi	-	ja	ja	ja	ja
15	kopstoot voorwaarts - mae atama tsuki	-	ja	ja	ja	ja
16	kopstoot achterwaarts - ushiro atama tsuki	-	ja	ja	ja	ja