



Aanval	Verdediging/techniek
<b>Aanvalshandelingen/ controle-technieken (30)</b>  <i>van voren (2)</i>  <i>van opzij (2)</i>  <i>van achteren (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- willekeurige worpen (3)</li> <li>- kledingverwurgingen (6)</li> <li>- beenklemmen (9)</li> <li>- nekklemmen (6)</li> <li>- haarruk + 8e verwurging (ebi-garami) of nekklem</li> <li>- haarruk + 8e verwurging, gevolgd door 7e sutemi (sumi-gaeshi)</li> <li>- vliegende schaar (9e sutemi, kani-basami)</li> <li>- shuto (handkantslag), gevolgd door 2e beenworp (de-ashi-barai)</li> <li>- 4e verwurging (ushiro-jime), staand</li> <li>- 4e verwurging (ushiro-jime), doorgaan naar de grond</li> </ul>
<b>Armaanvallen (3)</b> <i>twee personen, enkelhandig</i> <i>twee personen, dubbelhandig</i> <i>tegen de muur, armen hoog</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- met knie polsen lostrappen</li> <li>- trap links en rechts, bevrijding via koprol tegenstanders</li> <li>- knietje, polsen losdraaien, hoofd pakken, knie naar gezicht, nekklem of verwurging</li> </ul>
<b>Duikaanvallen (8)</b> <i>van voren (6)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opzij stappen (tai-sabaki), nekslag geven</li> <li>- opzij stappen (tai-sabaki), ellehoogstoot (empi) tussen schouderbladen</li> <li>- doorsturen met koprol</li> <li>- arm opvangen, gebogen armklem op de rug</li> <li>- verwurging via rever (arm voor strottehoofd) en koprol over tegenstander</li> </ul>
<i>van voren, met stok</i>  <i>van achteren</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- staande of geknielde verwurging via rever (arm voor strottehoofd)</li> <li>- stok pakken, voor strottehoofd tegenstander brengen, verwurging met stok aanleggen door koprol over tegenstander te maken</li> <li>- knieën sluiten, nekklem/schaar met de benen maken</li> </ul>
<b>Hoofdaanvallen (5)</b> <i>enkele Nelson (2)</i>  <i>dubbele Nelson (3)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arm blokken, trap tegen de knie</li> <li>- arm blokken, trap tegen de knie, gevolgd door nekklem</li> <li>- armen blokken, 6e sutemi (tani-otoshi)</li> <li>- armen blokken, wegstappen, benen optillen en werpen</li> <li>- armen omhoog brengen en jezelf naar beneden laten zakken</li> </ul>
<b>Kledingaanvallen (2)</b> <i>poging</i> <i>vast, hoogte middel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- duik naar binnenkant knie, been onderuit halen, klem op het beenvlies</li> <li>- arm wegscheppen, tegenstander werpen met 7e armworp (obi-otoshi)</li> </ul>
<b>Slagen met stok (5)</b> <i>van boven (3)</i>  <i>van opzij, forehand</i> <i>2x van opzij (hoofd), 2x van opzij</i> <i>(onderbenen) en 1 x van boven</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afweren, polsklem (kote-gaeshi) naar de grond maken</li> <li>- afweren, been onderuit halen, beenklem (tegenstander op buik)</li> <li>- afweren, 1e sutemi (tomoe-nage)</li> <li>- afweren, 1e heupworp (uki-goshi)</li> <li>- 2x duiken, 2x springen, afweren en 8e heupworp (tsuri-komi-goshi)</li> </ul>
<b>Verwurgingen met touw (2)</b> <i>gestrekt</i> <i>gebogen, poging</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arm doorsturen, armklem via de oksel naar de grond (waki-gatame)</li> <li>- 8e heupworp (tsuri-komi-goshi)</li> </ul>
<b>Middelaanvallen (1)</b> <i>van voren, hoofd laag</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15e sutemi (tawara-gaeshi)</li> </ul>

Aanval	Verdediging/techniek
<b>Stormaanvallen (4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- op de grond duiken (tegenstander maakt koprol)</li> <li>- 3e schouderworp (kata-guruma, schouderrad)</li> <li>- 9e armworp (ryo-ashi-dori, optillen en achterwaarts werpen)</li> <li>- opspringen met trap tegen de borst</li> </ul>
<b>Tegenhandelingen/overnames (8)</b> <i>Op beenworpen (2), bijv.:</i> <i>1e beenworp (o-soto-gari)</i> <i>2e beenworp (de-ashi-barai)</i> <i>3e beenworp (hiza-guruma)</i> <i>4e beenworp (ko-soto-gake)</i>  <i>7e beenworp (okuri-ashi-barai)</i> <i>Op heupworpen (2), bijv.:</i> <i>1e heupworp (uki-goshi)</i> <i>2e heupworp (kubi-nage)</i> <i>3e heupworp (tsuri-goshi)</i> <i>Op schouderworpen (2), bijv.:</i> <i>1e schouderworp (kata-seoi)</i> <i>Op willekeurige worpen (2)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1e beenworp (o-soto-gari)</li> <li>- 2e beenworp links (hidari de-ashi-barai)</li> <li>- 3e beenworp (hiza-guruma) of 5e heupworp (harai-goshi)</li> <li>- 1e beenworp (o-soto-gari), 4e beenworp (ko-soto-gake) of 5e heupworp (harai-goshi)</li> <li>- 1e armworp (tai-otoshi)</li> <li>- 3e heupworp links (hidari tsuri-goshi)</li> <li>- 7e heupworp (ushiro-goshi)</li> <li>- 1e heupworp links (hidari uki-goshi)</li> <li>- 6e sutemi (tani-otoshi) of 8e sutemi (uki-waza)</li> <li>- zie hiervoor</li> </ul>
<b>Verwurgingen op de grond (6)</b> <i>aanvaller ligt op de grond,</i> <i>verdediger zit ernaast (3)</i> <i>(rechts, links, links)</i> <i>aanvaller ligt op de grond,</i> <i>verdediger zit er overheen (3)</i> <i>(rechts, rechts, links)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrekte armklem via de lies (ude-hishigi-juji-gatame)</li> <li>- gebogen armklem, liggend over tegenstander (ude-garami)</li> <li>- gestrekte armklem tegen de schouder (ude-hishigi)</li> <li>- gestrekte armklem via de lies (kami-ude-hishigi-juji-katame)</li> <li>- zijwaarts vallen, met gestrekt been voor het strottehoofd armklem maken (yoko-ude-hishigi)</li> <li>- gestrekte armklem over het dijbeen (kama-hiza-gatame)</li> </ul>
<b>Gecomplieeerde aanvallen (18)</b> <i>Aanval door 3 tegenstanders</i> <i>Duikaanval van achteren</i> <i>Grondaanval, tegenstander springt op je</i> <i>Hoofdaanval, op buik gelegen</i> <i>Hoofduanval, op rug gelegen</i> <i>Kledingaanval, kraag/broek pakken</i> <i>Messteek van hoven</i> <i>Middelaanval, op zij gelegen</i> <i>Middelaanval, op rug gelegen</i> <i>Verwuring, liggend op de grond</i> <i>Verwuring, staand, van voren</i> <i>Verwuring, staand, van achteren</i> <i>Verwuring tegen muur, van voren</i> <i>Verwuring tegen muur, van achteren</i> <i>Slag van hoven</i> <i>Slag met stok</i> <i>Boksstoten</i> <i>Schop voorwaarts</i>	verdediging zelf verzinnen
<b>Ebo-no-kata, 1e serie</b>	

