

Zwarte gordel eerste Dan

1. Polsaanval zelfde kant: irimi-nage buitenkant arm
 2. Polsaanval zelfde kant: techniek slang
 3. Polsaanval gekruist: techniek slang – kniestoot
 4. Polsaanval gekruist: irimi-nage buitenkant arm
 5. Polsaanval gekruist: irimi-nage binnenkant arm
 6. Aanval op beide polsen: shiho-nage
 7. Aanval op beide polsen: buitenwaartse polsklem positief en kote-gaeshi
 8. Aanval op beide polsen: buitenwaartse polsklem negatief en kote-gaeshi
 9. Twee handen op een pols: eerste principe
 10. Twee handen op een pols: tweede principe
 11. Twee handen op een pols: derde principe halfweg
 12. Twee handen op een pols: derde principe volledig
 13. Aanval op de mouw: polsklem op de borst
 14. Aanval op de mouw: negatieve elleboogklem
 15. Aanval op de mouw: mislukte negatieve elleboogklem
 16. Revers trekken: yoko-atemi buitenkant
 17. Revers duwen: yoko-atemi buitenkant
 18. Revers trekken: nekklem
 19. Revers duwen: nekklem
 20. Wurging met das: nekklem met armklem
 21. Uppercut: irimi-nage buitenkant arm
 22. Uppercut: nekklem
 23. Swing: elleboogklem
 24. Swing: irimi-nage binnenkant arm
-

25. Vuiststoot naar aangezicht: nekklem
 26. Vuiststoot naar aangezicht: blokkeren en atemi
 27. Vuiststoot naar de maag: irimi-nage buitenkant arm
 28. Vuiststoot naar de maag: rugworp
 29. Yoko-atemi binnenkant: tenchi-nage
 30. Yoko-atemi binnenkant: derde principe halfweg
 31. Yoko-atemi buitenkant: armklem met schouderklem
 32. Yoko-atemi buitenkant: twee atemi's
 33. Voetstamp naar onderbuik: rugworp
 34. Voetstamp naar onderbuik: o-uchi-gari – twee atemi's
 35. Kopstoot: aanzet irimi – atemi maag – uppercut
 36. Kopstoot: nekklem
 37. Pistool voorkant hoofd: eerste en tweede principe
 38. Pistool voorkant borst of maag: kote-gaeshi
 39. Pistool rug of nek – wapen in linkerhand: derde principe volledig
 40. Pistool rug of nek – wapen in rechterhand : gemiste shiho-nage
 41. Pistool zijkant hoofd: derde principe volledig
 42. Pistool zijkant hoofd: gemiste shiho-nage
 43. Messteek van boven naar onder: armklem met schouderklem
 44. Messteek van boven naar onder: positief blokkeren en polsklem
 45. Messteek van onder naar boven: kote-gaeshi
 46. Messteek rechtdoor: ontwijken – armklem – kote-gaechi negatief – rechtstaand ontwapenen
 47. Messteek zijwaarts binnenkant: eerste en tweede principe
 48. Messteek zijwaarts buitenkant: armklem en schouderklem
 49. Matrakslag van boven naar onder: blokkeren op voorarm en schouder – atemi – polsklem
-

50. Matrakslag zijwaarts binnenkant: tenchi-nage negatief – polsklem
 51. Matrakslag zijwaarts buitenkant: armklem met schouderklem
 52. Steek met matrak naar onderbuik: kote-gaeshi negatief
 53. Wurging voor: nekklem
 54. Wurging zijwaarts: eerst en tweede principe
 55. Wurging achter: heupworp
 56. Wurging achter: drie atemi's: kruis - maag – aangezicht
 57. Kruiswurging voor: nekklem
 58. Kruiswurging achter: elleboogstoot maag – worp over rug
 59. Hoofdaanval zijwaarts: eerste en derde principe volledig
 60. Hoofdaanval zijwaarts: nekklem met atemi op vlottende ribben
 61. Hoofdaanval zijwaarts: rugworp - elleboogstoot maag
 62. Aanval met stoel van boven naar beneden: irimi-nage buitenkant arm
 63. Aanval met stoel zijwaarts: irimi-nage binnenkant arm
-