

## Scholenkata 1

### Serie 1 -> pakkingen en omvattingen

**Aanval 1:** Uke pakt met rechterhand rechterpols van tori, trekt hem naar zich toe en pakt met z'n linkerarm om tori's hoofd.

**Verdediging 1:** Tori maakt gebruik van de trekkende beweging van uke, door mee te gaan met de beweging en in het lopen uke's rechter hand te pakken. Tori draait ruggelings langs uke en geeft bij het uitkomen van de draai een uraken naar de maag, gevolgd door een rechter mae-geri en een linkse empi in de nek. Om er voor te zorgen dat uke niet in elkaar zakt en op tori's voeten valt maakt Tori een haar-kin draai om uke weg te werpen.

**Aanval 2:** Uke komt op tori af lopen en pakt met 2 handen aan de keel (armen gebogen), de intentie is om tori tegen een muur aan te zetten.

**Verdediging 2:** Tori gaat enkele stappen mee met de beweging naar achter, stapt vervolgens uit naar achter en lift met zijn rechter arm onder uke's linkerarm, en maakt goshi guruma. Tori eindigt met een rechte stoot naar de slaap van uke.

**Aanval 3:** Uke trek tori naar zich toe en pakt met de rechter arm om tori's hoofd, van de zijkant

**Verdediging 3:** Voordat uke tori naar beneden kan trekken, pakt tori met rechts de rechter hand van uke, stapt met het linkerbeen voor uke en geeft met links een empi naar het gezicht. Tori draait rechts achterom en trekt de arm van uke voor zich langs en geeft taiso naar het gezicht, arm doorstrekken en maak kanuki-gatame, linker hand aan eigen revers.

**Aanval 4:** Beide staan in kamia, uke stapt in tikt tori's armen omhoog en maakt ryo-ashi-dori. Uke volgt naar de grond en valt aan met een verwurging tussen de benen vandaan.

**Verdediging 4:** Tori slaat direct zijn benen om uke heen en pareert de handen van uke en duwt deze naar rechts, de rechter hand van uke wordt doorgevoerd naar de linkerkant van uke's hoofd. Tori pakt met zijn linkerhand deze aan, steekt zijn rechter arm tussen de rechter arm en de keel van uke en pakt zijn eigen arm vast. Door met zijn rechterbeen te duwen en met zijn linkerhand te trekken kan tori uke kantelen, door nu zijn gewicht naar voren te brengen, wordt met de onderarm hadaka-shime aangezet.

Aanval 5: Uke draait tori om en valt aan met rechts om de keel.

Verdediging 5: Tori controleert de rechterarm van uke en geeft met links empi in de buik. Tori draait onder de arm uit geeft mae-geri en probeert d.m.v. ude-gatame uke naar de grond te brengen.

Uke geeft verzet door zijn arm terug te trekken.

Tori komt in met een rechtse empi in de nek, geeft de arm van uke onder de buik door aan zijn rechterarm, controle achter elleboog. Tori maakt hikomi-waza, door onder uke te draaien, tijdens het werpen wordt het rechterbeen van uke gecontroleerd met de linker hand. Op de grond loopt tori om het hoofd van uke maakt shime-waza.

## Serie 2 -> aanvallen met atemi waza

**Aanval 1:** Uke valt aan met een combinatie van een linker, gevolgd door een rechter bokshoek.

**Verdediging 1:** Tori vangt de beide hoeken op met zijn dekking, en slaat vervolgens beide handen om de nek van uke. Tori geeft met rechts hiza-geri gevolgd door empi in de nek.  
Om er voor te zorgen dat uke niet in elkaar zakt en op tori's voeten valt, duwt hij uke weg en passeert.

**Aanval 2:** Uke valt aan met een combinatie van een rechter mai-geri, gevolgd door een linker mawashi-geri.

**Verdediging 2:** Tori verplaatst zich naar achter en tikt de voet van uke naar beneden, vervolgens stapt tori in en vangt de mawashi-geri op met zijn rechter arm. Door met het linkerbeen verder in te stappen wordt er voor een balansverstoring gezorgd. Tori maakt nu harai-goshi. Tori eindigt met een rechte stoot naar de slaap van uke.

**Aanval 3:** Uke valt aan met een combinatie van rechtse mai-geri, gevolgd door een uraken.

**Verdediging 3:** Tori verplaatst zich naar achter en tikt de voet van uke naar beneden, vervolgens stapt tori uit naar links en blokt met beide handen de uraken. De rechterhand pakt de pols en de plek van de linker hand wordt overgenomen door de linker schouder.  
Door nu aan de hand te trekken en de schouder in te draaien, brengt tori uke in beweging, ongeveer 180 graden draaien.  
Tori maakt ruimte door de rechterhand, naar links te trekken en de arm op spanning te zetten (gas geven). Tori trapt nu met zijn rechter been naar het rechter been van uke, deze wordt hierdoor uit balans gebracht.  
Tori gaat met zijn rechter arm over uke's rechter arm heen en zet zijn hand in de rechter lies van uke en maakt hara-gatame.

Aanval 4: Uke valt aan met een rechtse mai-geri, waarmee hij tori naar de grond brengt. Uke loopt door en geeft een mai-geri naar het lichaam.

Verdediging 4: Door de eerste trap valt tori op de grond, hij rolt door en komt uit op zijn linker knie rechter voet. Op dit moment komt uke met zijn tweede aanval. Tori maakt met beide armen een gekruiste wering op het been, belangrijk is dat tori in komt. De linkerhand glijdt naar beneden en pakt de hiel vast, terwijl je met rechter onderarm tegen de binnenkant van het scheenbeen aan duwt. Uke valt op zijn rechter zij, tori duwt met zijn rechterhand het been van uke voor zich langs en draait uke daardoor op zijn buik. Uke draait door naar zijn buik, tori controleert, door zijn rechter onderarm in de nek te plaatsen, en goshi-shime te maken.

Aanval 5: Uke valt aan met een combinatie van een linker, gevolgd door een rechter bokshoek.

Verdediging 5: Tori vangt de linker hoek op met zijn dekking, de rechter wordt opgevangen en gelijk meegenomen voor een ipon-seoi-nage. Uke geeft verzet door "hara" te geven, tori gaat op zijn rechter knie zitten en maakt seoi-otoshi, hij stuurt uke gelijk door naar zijn buikt, d.m.v. het controleren van de rechter elleboog, Tori controleert met waki-gatame.

Serie 3 -> aanvallen met wapens (knuppel, band en lange stok)

Aanval 1: Uke valt aan met een slag op het hoofd met een knuppel.

Verdediging 1: Tori stapt met zijn linker been uit en begeleid met zijn rechterarm de arm van uke, tori glijdt door met zijn hand naar de knuppel, zodra hij deze vast heeft, geeft hij een taiao op de elleboog van uke en trekt tegelijkertijd met rechts de knuppel naar zich toe.  
Tori maakt een stoot naar de korte ribben, hierbij gebruikt hij de knuppel als verlengstuk van zijn vuist.

Aanval 2: Uke valt aan met een back-hand slag met een knuppel.

Verdediging 2: Tori komt in en blokt de arm op de pols en de elleboog. De hand op de pols pakt vast, en de linker hand pakt over het hoofd de rever van uke. Tori plaats nu zijn linkerbeen op de heup van uke, de knie steekt voor uke's buik langs. Tori laat zich voor uke op de grond vallen en neemt in zijn rol uke mee naar de grond, het linkerbeen wordt als hef gebruikt, zodat uke niet op tori valt. Op de grond controleert tori door zijn linker been tussen de benen van uke te zetten en met de buik hara-gatame aan te zetten.

Aanval 3: Uke valt aan met slag met de knuppel.

Verdediging 3: Tori stapt met rechts naar voor en geeft met rechts een uraken op de slaap van uke. De rechter arm van uke wordt voorlans gestuurd en vastgepakt door tori's rechterhand. Tori stapt nu met links in en geeft uke een empi naar het gezicht, en pakt vervolgens met links de knuppel uit uke's hand. De knuppel wordt onder de keel van uke gezet, de rechterhand gaat onder de linkerarm door en pakt in ondergreep de knuppel vast.  
Tori geeft nu met het rechterbeen een trap in uke's rechter knieholte, hetzelfde rechterbeen knielt ver naar achter, waardoor er ruimte ontstaat waar uke in kan vallen.  
Tori vangt uke op en kruipt achter uke's hoofd en nek, hier zet hij de wurging aan.

Aanval 4: Uke valt aan met een band, hij gooit deze over het hoofd van tori en begint te wurgen.

Verdediging 4: Tori gaat mee in de aanval van uke, en pakt met zijn rechter- en linkerhand de rechter pols van uke, hij geeft met links een trap naar het scheenbeen van uke en stapt door naar een staande waki-gatame.  
Door nu met links achteruit te stappen brengt tori uke naar de grond.  
Op de grond blijft tori druk houden op de elleboog terwijl hij de band om zijn nek vandaan haalt.

Aanval 5: Uke valt aan met een steek naar de buik met een lange stok.

Verdediging 5: Tori maakt tai-sabaki naar rechts en een begeleid de stok met zijn rechterhand. Nu pakt hij met beide handen de stok vast 1 hand tussen de handen van uke. Door nu een stap naar voren te doen en met de rechter arm tegen de linker elleboog van uke te duwen zal hij de stok loslaten.  
Uke komt echter gelijk terug met een rechtse stoot naar het gezicht. Tori maakt tai-sabaki naar links en blokt met de stok de arm van uke. Tori steekt de stok door voor de keel van uke totdat hij met zijn linkerhand tegen de hals van uke aankomt. Door nu de linker elleboog achter het hoofd te brengen en de rechter arm naar voor te duwen maakt tori een wurging, met deze wurging brengt hij uke naar de grond. Tori gaat gelijk met uke mee naar de grond, door links achteruit te stappen en te knielen. Met de stok trekt tori uke naar zich toe, door nu met de rechterhand de stok van zich af te duwen maakt tori een wurging.