



EXAMENPROGRAMMA **BRUIN BAND 1e KYU**

A. KIHON (5 onderdelen; tsuki waza – uke waza- geri waza-yoko geri waza-renzoku).

- I. Tsuki waza(stoottechnieken): 5 x, 5de keer ki-ai.
 1. Oi tsuki jodan (stoot neushoogte), mawatte(draaien) en terug
 2. Oi tsuki chudan (stoot borsthoogte), mawatte en terug
 3. Sanbon tsuki (3 x stoot), mawatte en terug
 4. Gyaku tsuki(tegengestelde stoot), mawatte en terug
 - II. Uke waza (afweertechneken): 5 x, 5de keer ki-ai.
 1. Heen age uke / gyaku tsuki (opwaarts)
 2. Terug soto uke / gyaku tsuki(binnenwaarts)
 3. Heen uchi uke / gyaku tsuki (buitenwaarts)
 4. Terug shuto uke / gyaku nukite (meshand)
 - III. Geri waza (traptechnieken): 5 x, 5de keer ki-ai.
 1. Mae geri (voorwaarts), mawatte en terug
 2. Kekomi (zijwaarts), mawatte en terug
 3. Mawashi geri (cirkel), mawatte en terug
 4. Ushiro geri (achterwaarts), mawatte en terug
 - IV. Yoko geri waza (zijwaarts traptechnieken): 3 x, 3de keer ki-ai
 1. Yoko geri keage (opwaarts verend), mawatte en terug
 2. Yoko geri kekomi (zijwaarts stotend),mawatte en terug
- Renzoku waza 3 x vooruit, mawatte, 3 x vooruit.
1. Mae geri oi tsuki chudan. Terug gedan barai zelfde arm uchi uke, ushiro geri, jodan uraken uchi, gyaku tsuki

B. KATA.

Keuze uit Heian 1 t/m 5 Verplicht: Tekki sho-dan

Keuze: Kanku dai, Bassai dai, Enpi of Jion

Bunkai kata: Heian ni-dan.

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. Jiyu Ippon kumite (4 x linksvoor, 4 x rechtsvoor):

Aanval jodan tsuki, chudan tsuki, mae geri, mawashi geri dan hantei..	Wering age uke/gyaku teisho soto uke/gyaku mawashi geri gedan barai/gyaku shuto jodan uke/gyaku tsuki
---	--
2. Jiyu kumite
2 ronde van 2 minuten vrij sparren

Het jiyu kumite bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren. Licht contact chudan waarbij controle en krachtdosering centraal staan.

Standen: zenkutsu dachi / kokutsu dachi / kiba dachi

Kandidaten vanaf 18 jaar dienen een warming-up te kunnen geven en assisteren tijdens de training.



EXAMENPROGRAMMA **BRUIN BAND 1e KYU**

1^E Kyu is de opmaat voor Sho dan, dit is het strengste examen. Alles moet **GOED** zijn. Kandidaten vanaf 18 jaar dienen een warming-up te geven tijdens de training en assisteren.

A. KIHON -

I **Tsuki Waza** (=stoottechnieken) 5 x **5x KIAI**. **Hiki-te “links voor, Gedan Barai - Kamae Te !”**

Train op zuivere techniek, lage standen en technieken afmaken! Heup-support!

- 1 Oi Tsuki Jodan stoot neushoogte; rechter voet voor+rechts vuist-stoot vuisten dichthouden. Mawatte en terug. Mawatte.
- 2 Oi Tsuki Chudan rechter voet voór + rechts vuiststoot plexus. Mawatte en terug. Mawatte
- 3 Sanbon Tsuki (drie stoten per ayumi> Jodan chudan chudan). Mawatte en terug. Mawatte
- 4 Gyaku Tsuki ; vanuit ZKD tegengestelde vuiststoot, Voor- en achteruit. Yame; linkervoet terughalen naar heiko-dachi (ruststand, voeten recht en schouderbreed) (Niet afgroeten, gewoon handen naast lichaam)

II **Uke Waza** (=afweer technieken) 5 x **5x KIAI** **“links voor Gedan Barai - Kamae te”**

1. Age Uke vanuit kamae te , hoge wering+ Gyaku Tsuki vooruit (géén mawatte)
2. Soto Uke, wering borsthoogte van buiten naar binnen + Gyaku Tsuki, achteruit
3. Uchi Uke, wering borsthoogte van binnen naar buiten + Gyaku Tsuki vooruit
4. Shuto uke (met Kokutsu Dachi) + Gyaku Nukite (ZKD) achteruit
- KKD moet nu beter worden beheerst, achterwaarts bewegen.

III **Geri waza** (=traptechnieken) 5 x **5x KIAI** evt. voorgedaan; let op standen en **Hiki ashi**. **“links voor Gedan Barai - Kamae te”**

1. Mae Geri chudan. Mawatte en terug!, Mawatte, kamae
- 2 Yoko Geri Kekomi (=zijwaartse trap) Mawatte en terug!, Mawatte, kamae
Let op: indraaien; knieheffen en voet rechtlijnig bewegen.
3. Mawashi Geri Chudan/Jodan (= cirkel trap op borst/hoofd-hoogte) Mawatte en terug. Mawatte, kamae. Let op horizontale beweging van de voet en knie!
4. Ushiro geri (= achterwaartse trap. Mawatte en terug!, Mawatte, kamae.
Yame; trek linker voet terug > ga in Heiko-Dachi staan (ruststand, voeten recht en schouderbreed)

IV **YokoGeri waza** (= zijwaartse traptechnieken) 5 x **5x KIAI**. **“Kiba dachi Kamae Te”** (Bij KIBA dachi, voeten parallel).Duidelijk verschil **tonen** tussen KEAGE en KEKOMI (= zijwaarts verend trap omhoog en zijwaarts stotend)

- 1 Yoko geri Keage moet nu te onderscheiden zijn van de kekomi
- 2 Yoko geri Kekomi eventjes ‘vasthouden’ Let op : **geen verkapte mawashi geri!**

V **Renzoku waza 2: “links voor Gedan Barai - Kamae te”** : stap vooruit Mae geri+ tsuki, stap achteruit Gedan barai/uchi uke (zelfde arm, vooruit mawashi geri, uraken uchi ,gyaku tsuki **KI-AI**, **3 x vooruit, mawatte en 3 x terug. Plus renzoku waza 1.**

B KATA

Zelfstandig zonder/op tel foutloos:1 Taikyoku Shodan, Nidan en Sandan, Heian Sho, Ni, San en Yon Go **dan: Tekki Shodan. Keuze uit Jion, Enpi, Bassai Dai en Kanku Dai**

B KATA BUNKAI HEIAN NIDAN compleet (zowel tori als uke, met examenpartner)

C KUMITE vuistbeschermers verplicht meebrengen naar de Dojo.

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Jiyu Ippon Kumite: | 2. Jiyu Kumite |
| Aanval jodan tsuki, Wering age uke/gyaku teisho | 2 Ronden 2 minuten sparren |
| chudan tsuki, soto uke/gyaku mawashi geri | 30 seconden Tori, 30 seconden |
| mae geri, gedan barai/gyaku shuto | uke, dan 1 minuut beide. |
| mawashi geri jodan uke/gyaku tsuki | |
| dan hantei | |