



EXAMENPROGRAMMA **BRUINE BAND 3e KYU**

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

- 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

Extra:

1. Uke waza in beweging: achteruit gedan barai, mawatte age uke, achteruit soto uke, mawatte uchi uke enz.
2. Geri waza in beweging: mae geri/kekomi/ushiro/mawashi (4 x zelfde been)
3. Shiho tsuki (stoot naar de 4 windrichtingen)

B. KATA.

Keuze uit een van de Heian 1 t/m 4. Verplicht Heian go-dan + Tekki sho-dan
Bunkai kata: Heian ni-dan 2ste helft.

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. Ippon kumite

Aanval jodan: jodan tsuki, verdediging wering age uke/vrije tegenaanval

Aanval chudan: chudan tsuki, verdediging wering soto uke/vrije tegenaanval

Aanval mae geri, verdediging wering gedan barai/vrije tegenaanval

Aanval mawashi geri, verdediging (jodan) uchi uke/vrije tegenaanval

Aanval kekomi, verdediging soto uke/vrije tegenaanval

Aanval ushiro geri, verdediging soto uke/vrije tegenaanval

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



EXAMENPROGRAMMA **BRUINE BAND 3e KYU**

Er kunnen ook als extra combinaties worden gevraagd die tijdens de lessen zijn behandeld.

A. KIHON > Solide begrip standen Zenkutsu-, Kokutsu-, Kiba-, Heiko-, en Musubi dachi,.

Zenkutsu +Gedan barai. Richting bruine band wordt het serieus, **Kime en Kiai-**

I Tsuki Waza (=stoottechnieken) 5 x **5x KIAI** “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!**

B KATA

Zelfstandig zonder/op tel foutloos:1 Taikyoku Shodan, Nidan en Sandan, Heian Sho, Ni, San en Yon dan. **Heian Godan: Tekki Shodan**

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

Mogen nog fouten inzitten

C KUMITE vuistbeschermers verplicht meebrengen naar de Dojo.

1. Ippon Kumite:

Oi Tsuki jodan/Age uke / Oi Tsuki Chudan/ Soto Uke / Mae geri/ Gedan barai /

Mawashi geri/ jodan uke / Kekomi/Soto uke / Ushiro geri/Sotom uke+ vrije tegenaanval

2 Jiyu Kumite: Twee ronden van 2 minuten vrij sparren, met verschillende

tegenstanders. Licht contact chudan. Verlies NOOIT je zelfbeheersing, geef ruimte voor de ander om aanvallen te plaatsen.Let op karate-technieken, zowel aanvallend als verdedigend!