EXAMENPROGRAMMA BLAUWE BAND 4e 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), heen en achteruit

II. Uke waza (afweertechnieken): 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. Empi waza in beweging: tate empi/ushiro empi/mawashi empi,yoko empi/ otoshi empi
   2. Geri waza in stand: mae geri/kekomi/ushiro/mawashi (zonder neerzetten)

B. KATA.

Taikyoku sho-, ni- en sandan
Heian sho-dan. Heian ni-dan Heian san-dan Heian yon-dan
Bunkai kata: Heian ni-dan 1ste 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

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 / kokoutsu dachi / -kiba dachi

EXAMENPROGRAMMA BLAUWE BAND 4e 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. Zenjutus dachi + Gedan barai (=lage wering). Ayumi ashi (=voorwaarts bewegen) (daarbij de voeten in stand geheel aan de vloer houden). LET OP KIME en KIAI!

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

"links voor, Gedan Barai - Kamae Te !" (snelle actie!)

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. Matte

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 heenweg (géén mawatte)

2 Soto Uke, wering borsthoogte van buiten naar binnen + Gyaku Tsuki terugweg

3 Uchi Uke, wering borsthoogte van binnen naar buiten + Gyaku Tsuki heenweg

4 Shuto uke (met Kokutsu Dachi) + Gyaku Nukite (ZKD) 5x + KIAI terugweg . Aandacht voor een correcte KKD, Moet nu beter worden beheerst, achterwaarts bewegen.

III Geri waza (=traptechnieken) 5 x **5x KIAI** evt. voorgedaan; let op standen)

"Linksvoor, Gedan Barai Kamae Te ! " (snelle reactie!), kamae

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. (mild beoordeeld)
Yame; trek linker voet terug > ga in Heiko-Dachi staan (ruststand, voeten recht en schouderbreed)

IV YokoGeri waza (= zijwaartse traptecnieken) 3 x **3x KIAI "Kiba dachi Kamae Te"** (Bij KIBA dachi, voeten parallel). Duidelijk verschil **tonen** tussen KEAGE en KEKOMI (= opwaarts verend trap en zijwaarts stotend)

1 Yoko geri Keage [Keage moet nu te onderscheiden zijn van de kekomi]

2 Yoko geri Kekomi (buikhoogte) Let op : **geen verkapte mawashi geri!**

B. KATA

Zelfstandig zonder/op tel, foutloos:1 Taikyoku Shodan, Nidan en Sandan,
2 Heian Shodan 3 Heian Nidan.**4** Heian Sandan**:** 5 **Heian Yondan**

B. KATA BUNKAI: HEIAN NIDAN 1e Helft (zowel tori als uke, met examenpartner)

C KUMITE vuisbeschermers verplicht meebrengen naar de Dojo.

1 Ippon Kumite: **KIME** en **KIAI**
Oi Tsuki jodan/Age uke /Oi Tsuki Chudan/ Soto Uke / Mae geri/ Gedan barai
Mawashi geri/ Jodan uchi uke / Kekomi/ Soto uke + alles vrije tegenaanval

2 Jiyu Komite: Twee ronden van 2 minuten vrij sparren, met verschillende tegenstanders licht kontakt CHUDAN! Verlies NOOIT je zelfbeheersing, geef ruimte voor de ander om aanvallen te plaatsen.