



EXAMENPROGRAMMA **GROENE BAND 5e 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), chudan en achteruit 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
- 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. Jodan tsuki/gyaku tsuki/ura tsuki, gyaku tate tsuki, mawatte en terug
2. Jodan shuto uchi/gyaku shuto uchi/kisame haito uchi, mawatte en terug
3. Empi waza in stand: tate empi/ushiro empi/mawashi empi,yoko empi/otoshi empi
4. Geri waza in stand: mae geri/kekomi/ushiro/mawashi (met neerzetten)

B. KATA.

Taikyoku sho-, ni- en sandan
Heian sho-dan.
Heian ni-dan
Heian san-dan

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. Ippon kumite

Aanval jodan: jodan tsuki, verdediging wering age uke/gyaku tsuki

Aanval chudan: chudan tsuki, verdediging wering soto uke/gyaku tsuki

Aanval mae geri, verdediging wering gedan barai/gyaku tsuki

Aanval mawashi geri, verdediging (jodan) uchi uke/gyaku tsuki

Aanval kekomi, verdediging soto 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

Zie volgende bladzijde voor meer informatie.



EXAMENPROGRAMMA **GROENE BAND 5e KYU**

A. KIHON > Solide begrip standen Zenkutsu-, Heiko-, Musubi-, Kokutsu-, en Kiba dachi, Zenkutsu dachi +Gedan barai (=lage wering). Ayumi ashi (=voorwaarts bewegen) (daarbij de voeten in stand geheel aan de vloer houden). Meer nadruk leggen op **Kime in Kihon en Kiai-**

I Tsuki Waza (=stoottechnieken) 5 x **5x ki-ai**

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

- 1 Oi Tsuki Jodan (vanuit kamae-te > ZKD li voet voór) 5x **KIAI**
stoot neushoogte; rechter voet voor+rechts vuist-stoot vuisten dichthouden.
Mawatte en terug mawatte
- 2 Oi Tsuki Chudan (vanuit ZKD na mawatte: rechter voet voór + rechts vuiststoot plexus 5x + **KIAI**. Mawatte en terug mawatte
- 3 Sanbon Tsuki (drie stoten (Jodan chudan chudan) 5 x **KIAI** ; Mawatte en terug mawatte,
- 4 Gyaku Tsuki tegengestelde vuiststoot 5x **KIAI**, 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 ki-ai**

“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 (=Meshand steek) terugweg .
- Aandacht voor een correcte KKD, Moet nu beter worden beheerst, achterwaarts bewegen.

III Geri waza (=traptechnieken) 5 x **5x ki-ai** evt. voorgedaan door Sensei/ Dangraden; let op standen) **“Linksvoor, Gedan Barai Kamae Te ! “** (snelle reactie! **Kamae**

- 1 Mae Geri chudan heenweg; Mawatte; en terug! Mawatte
- 2 Yoko Geri Kekomi (=zijwaartse trap op borsthoogte; Mawatte ; en terug! Mawatte
- 3 Mawashi Geri Chudan/Jodan (= cirkel trap op borst/hoofd-hoogte) heen Mawatte en terug. Mawatte Let op horizontale beweging van de voet en knie!
Yame; trek linker voet terug > ga in Heiko-Dachi staan (ruststand, voeten recht en schouderbreed)

IV YokoGeri waza (= zijwaartse traptechnieken) 3 x **3 x ki-ai** **“Kiba dachi Kamae Te”** (Bij KIBA dachi, voeten parallel). Duidelijk verschil **tonen** tussen KEAGE en KEKOMI (= opwaarts verend trap , zijwaarts stotend)

- 1 Yoko geri Keage [Keage is lastige techniek; Verbetering moet zichtbaar zijn]
- 2 Yoko geri Kekomi (buikhoogte) Let op : **geen verkapte mawashi geri!**

B. KATA

- 1 Taikyoku Shodan, Nidan en Sandan, zelfstandig foutloos.
- 2 Heian Shodan. Solo, zonder tel, foutloos
- 3 Heian Nidan. Foutloos, op tel, alsook zelfstandig zonder tel.
- 4 Heian Sandan: foutloos , op tel alsook zelfstandig zonder tel kunnen lopen.

C KUMITE vuishescherms verplicht meebrengen naar de Dojo. Protocol Tori en Uke.

- 1 Ippon Kumite:
Oi Tsuki jodan/Age uke +Oi Tsuki Chudan/ Soto Uke + Mae geri/ Gedan barai +Mawashi geri/Uchi Uke jodan + Kekomi/Soto uke allen met tegenaanval gyaku tsuki
- 2 Jiyu Kumite: Sparren, Twee ronden van 2 minuten vrij sparren, met verschillende tegenstanders. I licht kontakt CHUDAN!
Let op karate technieken, zowel aanvallend als verdedigend!