



A. KIHON (4 onderdelen; tsuki waza – uke waza- geri waza-yoko geri waza).

- 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)
- II. Uke waza (afweertechneken): 5 x, 5de keer ki-ai.
 1. Heen age uke (opwaarts)
 2. Terug soto uke (binnenwaarts)
 3. Heen uchi uke (buitenwaarts)
 4. Terug en heen gedan barai (lage wering)
 4. Terug shuto uke kokutsu dfachi (meshand afweer)
- III. Geri waza (traptechnieken): 5 x, 5de keer ki-ai.
 1. Mae geri (voorwaarts), mawatte en terug
 2. Mawashi geri (cirkel), mawatte en terug
- IV. Yoko geri waza (zijwaarts traptechnieken): 3 x, 3de keer ki-ai
 1. Yoko geri kekomi (zijwaarts stotend) kiba dachi, mawatte en terug

B. KATA.

Taikyoku Shodan Nidan en Sandan + Heian sho-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

2. Jiyu kumite

Tot 12 jaar: tikspel met handen en voeten, hoofd mag niet worden geraakt

12 jaar en ouder: jiyu kumite 2 rondes sparren van 2 minuten

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/musubi dachi/heiko dachi

Zie volgende bladzijde voor meer informatie.

EXAMENPROGRAMMA **GELE BAND 7e KYU**



A. **KIHON** > Correct uitvoeren ZKD, Heiko dachi, Musubi dachi. Zenkutsu dachi+Gedan barai (=lage wering), Kokutsu dachi, Kiba dachi. Ayumi ashi (=voorwaarts bewegen) (daarbij de voeten in stand geheel aan de vloer houden)

I **Tsuki Waza** (=stoottechnieken) 5 x, **5x kiai**

links voor gedan barai - Kamae te"

- 1 Oi tsuki Jodan (vanuit kamae-te > ZKD li voet voór)
stoot neushoogte; rechter voet voor+rechts vuist-stoot vuisten dichthouden.
Mawatte , nogmaals 5x terug; Mawatte;
- 2 Oi Zuki Chudan (vanuit ZKD na mawatte: rechter voet voór + rechts vuiststoot plexus 5x + KIAI Mawatte, nogmaals 5x terug
Mawatte; linkervoet terughalen naar heiko-dachi (ruststand, voeten recht en schouderbreedte)

II **Uke Waza** (=afweer technieken) 5 x, **5x kiai**

links voor Gedan Barai - Kamae te"

- 1 Age Uke vanuit kamae te , hoge wering heenweg (géén mawatte)
- 2 Soto Uke, wering borsthoogte van buiten naar binnen terugweg
- 3 Uchi Uke, wering borsthoogte van binnen naar buiten heenweg
- 4 Gedan Barai, lage wering terugweg
- 5 Shuto uke (met Kokutsu Dachi heen terugweg, (Mild beoordeeld)

III **Geri waza** (=traptechnieken) 5 x, **5x** evt voordoen door Sensei/ Dangraden; let op standen)

- 1 Mae Geri chudan 5x heenweg, Mawatte; 5x terugweg
- 2 Mawashi Geri Chudan (= cirkel trap op borsthoogte) terugweg

IV **YokoGeri waza** (= zijwaartse traptechnieken) Kiba dachi Kamaete

Kwartslag rechtsom indraaien.

Met linkervoet voorwaarts, zodanig dat je dwars op de richting staat linkerzijde naar voren Kiba dachi

- 1 Yoko geri Kekomi 3x eerst links, mawatte 3x rechts Yame; Linkervoet terughalen naar heiko-dachi (ruststand, voeten recht en schouderbreedte) Heiko dachi
Let op : geen verkapte mawashi geri!

B. **KATA**

- 1 Taikyoku Shodan, Nidan en Sandan, zelfstandig foutloos.
- 2 Heian Shodan. Solo, zonder tel, foutloos]

C **KUMITE** vuistbeschermers verplicht meebrengen naar de Dojo.

1 Ippon Kumite:

- | | |
|--------------------------|--|
| Oi tsuki jodan/Age uke | Na elke wering tegenaanval Gyaku Zuki |
| Oi tsuki chudan/Soto uke | Na elke wering tegenaanval Gyaku Zuki |
| Mae geri/ gedan barai | Na elke wering tegenaanval Gyaku Zuki- |

2 Jyju Kumite:

JEUGD tot en met 11 jaar: Tik-Spel

12 jaar en ouder: Sparren 2x, met correcte technieken, ronde = 2minuten vrij vechten; licht kontakt CHUDAN!