

EXAMENPROGRAMMA **GROEN SLIP/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. 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
- 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 kracht dosering centraal staan.

Standen: -zenkutsu dachi / kokutsu dachi / -kiba dachi