



EXAMENPROGRAMMA **ORANJE/GROENE BAND 5,5e 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 (Drie maal stoot op een stap: jodan chudan chudan) mawatte en terug
 3. 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. Empi waza in stand: tate empi/ushiro empi/mawashi empi,yoko empi/otoshi empi
2. 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 op tel

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



EXAMENPROGRAMMA **ORANJE/GROENE BAND 5,5e KYU**

A **KIHON** > zie voorgaande eisen (wit, geel) **Meer nadruk op kime en kiai!!**

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

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

- 1 Oi Tsuki Jodan (vanuit kamae-te > ZKD li voet voór)
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 Mawatte, en terug, mawatte
- 3 Sanbon Tsuki (drie stoten per stap> Jodan chudan chudan), Mawatte, en terug
mawatte
- 4 Gyaku Tsuki ; vanuit ZKD tegengestelde vuiststoot, achteruit terug
Yame; linkervoet terughalen naar heiko-dachi (ruststand, voeten recht en
schouderbreed) (Niet afgroeten, gewoon handen naast lichaam)

II **Uke Waza** (=afweer technieken) 5 x, **5 x 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, meshand wering(KKD) + Gyaku Nukite, Meshand steek ZKD
achteruit terug. Aandacht voor een correcte KKD, wordt kritischer beoordeeld.

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

- 1 Mae Geri chudan 5x heenweg, Mawatte;
- 2 Yoko geri kekomi chudan (zijwaartse trap borst) heen en mawatte
- 3 Mawashi Geri Chudan/Jodan (= cirkel trap op borst/hoofd-hoogte) heen
Mawatte

Nu wordt kritischer gelet op horizontaal houden van knie en voet!

Yame; trek linker voet terug > ga in heiko-dachi staan (ruststand, voeten recht en
schouderbreed)

IV **YokoGeri waza** (= zijwaartse traptectnieken) 3 x, **3 x Kiai** “**Kiba dachi Kamae Te**”

(Bij KIBA dachi, voeten parallel) Duidelijk verschil kennen tussen KEAGE en KEKOMI
(= opwaarts verend trap , zijwaarts stotend)

- 1 Yoko geri Keage [Keage is lastige techniek, hoeft nog niet foutloos]
- 2 Yoko geri Kekomi (buikhoogte) Let op : **geen verkapte mawashi geri!**
Oranje Band Is het begin van de echte YokoGeri, hoogte is nog niet belangrijk, wel
indraaien en met de hiel. Naar beneden zijwaarts, volledig ingedraaid , een trap
-techniek maken

A. **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 Hoofdvorm kennen, fouten zijn toegestaan

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

1 Ippon Kumite:

- Oi tsuki jodan/Age uke +Oi tsuki Chudan/ Soto Uke + Mae geri/ Gedan barai
Mawashi geri/Uchi Uke jodan.Kekomomi/Soto uke -Allen met tegenaanval Gyaku Tsuki-
- 2 Jiyu Kumite: Sparren, Twee ronden van 2 minuten vrij sparren, met verschillende
tegenstanders. licht contact CHUDAN!