



## EXAMENPROGRAMMA **GEEL/ORANJE BAND 6,5e KYU**

### 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)
  3. Gyaku tsuki(tegengestelde stoot), mawatte en terug
  - 3 Gyaku Tsuki (tegenesgtelde stoot) chudan heen 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 Gedan barai / gyaku tsuki (lage wering)
  5. Heen en terug shuto uke (meshand wering),gyaku nukite
- III. Geri waza (traptechnieken): 5 x, 5de keer ki-ai.
  1. Mae geri (voorwaarts), mawatte en terug
  2. Yoko geri kekomi (voorwaarts) 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 uitstotend), mawatte en terug.

### B. KATA.

Taikyoku sho-, ni- en sandan  
Heian sho-dan  
Heian Nidan op tel.

### C. KUMITE (2 onderdelen)

1. Gohon kumite  
Aanval jodan: jodan tsuki, verdediging wering age uke laatste wering gyaku tsuki  
Aanval chudan: chudan tsuki, verdediging wering soto uke laatste wewring gyaku tsuki  
Aanval mae geri, verdediging wering gedan barai laatste wering gyaku tsuki  
Aanval mawashi geri, verdediging (jodan) uchi uke laatste wering 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/musubi dachi/heiko dachi

Zie volgende bladzijde voor meer informatie.



## EXAMENPROGRAMMA **GEEL/ORANJE BAND 6,5e KYU**

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

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

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

- 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 Gyaku Zuki ; vanuit ZKD tegengestelde vuiststoot. Dan 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, **5 x kiai**

links voor Gedan Barai - Kamae te"

1. Age Uke vanuit kamae te , hoge wering+ Gyaku Zuki heenweg (géén mawatte)
2. Soto Uke, wering borsthoogte van buiten naar binnen + Gyaku Zuki, terugweg
- 3 Uchi Uke, wering borsthoogte van binnen naar buiten + Gyaku Zuki, heenweg
- 4 Gedan Barai, lage wering + Gyaku Zuki, terug
5. Shuto uke wering meshand, gyaku nukite steek, heen en terug weg.

### **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 chudani (=zijwaartse trap op kniehoogte) 5x terug ; Mawatte
  - 3 Mawashi Geri Chudan (= cirkel trap op borsthoogte) heen; Mawatte
- Let op horizontaal houden van knie en voet. (mild beoordeeld)

### **IV YokoGeri waza** (= zijwaartse trapectnieken) **3 x, 3 x kiai** "Kiba dachi Kamae Te"

Begrip tonen over verschil tussen KEAGE en KEKOMI (= keage opwaarts verend, kekomi zijwaarts stotend)

- 1 Yoko geri Keage
- 2 Yoko geri Kekomi chudan

## **B. KATA**

- 1 Taikyoku Shodan, Nidan en Sandan, zelfstandig en foutloos.
- 2 Heian Shodan. Solo, zonder tel, zelfstandig en foutloos
- 3 Heian Nidan. Hoofdvorm wel kennen, fouten zijn nog toegestaan.

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

Uitleg over begrippen TORI (aanvaller) en UKE (verdediger). > protocol bij Ippon Kumite

1 Ippon Kumite:

Oi TYsuki jodan/Age uke +Oi Tsuki Chudan/ Soto Uke + Mae geri/ Gedan barai +Mawashi geri/Uchi Uke jodan. Allen met tegenaanval Gyaku Zuki

2 Jiyu Kumite: Sparren 2 rondes met correcte technieken, ronde = 2 minuten vrij vechten; licht contact CHUDAN! Per ronde met andere tegenstanders