

Examenprogramma 8^{ste}kyu (gele gordel)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 32 VOLWASSENEN: 16

DACHI (STANDEN)

- Musubi dachi (aandachtshouding, V-stand)
- Zenkutsu dachi (voorwaartse stand)
- Kokutsu dachi (achterwaartse stand)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki jodan in zenkutsu dachi (vorderende stoot, hoge zone)
- Oi tsuki chudan in zenkutsu dachi (vorderende stoot, lage zone)
- Gyaku tsuki in ippon kumite, niet al vorderend (teggengestelde stoot)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke (opwaartse afweer)
- Soto ude uke (afweer van buiten naar binnen)
- Gedan barai (lage afweer)
- Shuto uke in kokutsu dachi (afweer met snijkant hand)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri chudan (voorwaartse trap)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian shodan

KIHON IPPON KUMITE

Oefening met partner waarbij de tori aanvalt (jodan, chudan en mae geri) en de uke afweert (age uke, soto ude uke en gedan barai) met tegenaanval (gyaku tsuki)

JAPANESE WOORDEN

Ichi: één	Shi: vier	Shishi: zeven	Ju: tien
Ni: twee	Go: vijf	Hachi: acht	
San: drie	Roku: zes	Ku: negen	

Jodan: hoge zone (hoofd+hals) Chudan: midden zone (romp) Gedan: lage zone (onderlijf)

Kamaete: gevechtshouding

Hadjime: start, begin

Yame: stop, einde (nog in houding)

Yasume: ontspan

Mawate: draai

Mokuso: ogen sluiten tijdens meditatie

Kiai: korte kreet

Rei: groeten

Sensei ni rei: groet aan de leraar

Sempai ni rei: groet aan de ouderen

Otagai ni rei: groet aan iedereen

Yoi: klaar staan

Examenprogramma 7^{de}kyu (oranje gordel)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 32 VOLWASSENEN: 16

DACHI (STANDEN)

- Kiba dachi (zijwaartse stand, ruitersstand)
- Heisoku dachi (gesloten vertrekstand)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Gyaku tsuki al vorderend
- San ren tsuki (3 maal stoot, éénmaal vorderen: 1 maal jodan, 2 maal chudan)
- Nukite (speerhand)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Uchi ude uke (afweer van binnen naar buiten)

UCHI WAZA (SLAGTECHNIEKEN)

- Uraken uchi (slag met bovenkant vuist)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Yoko geri kekomi in kiba dachi (zijwaartse stotende trap)
- Yoko geri keage in kiba dachi (zijwaartse trap met snapbeweging)
- Mawashi geri (cirkelende trap)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian nidan

KIHON IPPON KUMITE

Oefening met partner waarbij de tori aanvalt (jodan, chudan, mae geri, yoko geri kekomi en mawashi) en de uke afweert (age uke, soto ude uke, gedan barai, soto ude uke en uchi ude uke) met tegenaanval (gyaku tsuki)

JAPANESE WOORDEN

Tori: hij die de techniek uitvoert

Uke: hij die de techniek ondergaat

Migi: rechts

Hidari: links

Hikite: terugtrekken van hand naar de heup

Hantai: tegengesteld, andere kant

Examenprogramma 6^{de}kyu (groene gordel)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 36 VOLWASSENEN: 20

DACHI (STANDEN)

- Heiko dachi (vertrekstand, voeten evenwijdig)
- Hachiji dachi (natuurlijke stand, voeten licht naar buiten gedraaid)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Kizami tsuki (stekende stoot schouders gedraaid)
- Morote tsuki (dubbele stoot met beide handen tegelijk)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Osae uke (neerwaartse drukkende afweer met open hand)

UCHI WAZA (SLAGTECHNIEKEN)

- Tetsui (slag met hamervuist, voorwaarts)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Fumi komi (lage zijwaartse trap met zijkant voet)
- Mikazuki geri (ronddraaiende trap van buiten naar binnen met voetzool)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian sandan

KUMITE

2 minuten vrij gevecht met handbescherming. Hierbij de geleerde bewegingen met controle uitvoeren met partner.

JAPANESE WOORDEN

Mae: voorwaarts

Yoko: zijwaarts

Ushiro: achterwaarts

Tate: vertikaal

Otoshi: neerwaarts

Sagaru: achterwaarts

COMBINATIES KIHON

- Tetsui – uraken uchi
- Uchi ude uke – kizami tsuki – gyaku tsuki
- Soto ude uke – gyaku uchi ude uke – mawashi geri achterste been
- Osae uke – nukite
- Vanuit kiba dachi: fumikomi - tetsui

Examenprogramma 5^{de}kyu (blauwe gordel met 1 streepje)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 50 VOLWASSENEN: 50

DACHI (STANDEN)

- Kosa dachi (gekruiste stand, voorbereiding om te draaien)
- Fudo dachi (centrale stand, voeten diagonaal evenwijdig en gewicht op beide benen)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Mawashi tsuki (cirkelende stoot)
- Kagi tsuki (hoekstoot 90°)
- Tate tsuki (vertikale stoot)
- Ura tsuki (korte stoot met gebogen arm en nagels naar boven)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Morote uchi uke (versterkte afweer van binnen naar buiten)
- Empi (afweer met elleboog)
- Teisho (afweer met de handpalm)
- Haito (afweer met de duimzijde van de open hand)

UCHI WAZA (SLAGTECHNIEKEN)

- Haito (slag met de duimzijde van de open hand)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Ushiro geri (achterwaartse trap)
- Mae tobi geri (voorwaarts springende trap)

KATA (STIJLOEFENING)

Heian yondan

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (aanval met vrije afweer + tegenaanval gyaku tsuki). Alle technieken 1x uitvoeren (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri – mawashi geri – yoko geri kekomi)
- 2 minuten vrij gevecht met handbescherming. Hierbij de geleerde bewegingen met controle uitvoeren met partner.

JAPANSE WOORDEN

Harai: begeleiden

Mai ai: gevechtsafstand

Shomen: heup recht naar voor (zoals bij oi tsuki jodan)

Hanmi: heup +/- 45° gedraaid (zoals bij age uke)

Irimi: heup zijwaarts gedraaid (zoals bij kizami tsuki)

Kime: juiste combinatie van kracht, focus en ademhaling

Barai: afweer, vegen

Sanchin: focus, concentratie

Examenprogramma 5^{de}kyu (blauwe gordel met 1 streepje)



COMBINATIES KIHON

- 2x vorderen jodan tsuki in zenkutsu dachi – achterwaarts afweer age uke in fudo dachi – gyaku tsuki in zenkutsu dachi
- 2x vorderen chudan tsuki in zenkutsu dachi – achterwaarts afweer soto ude uke in fudo dachi – gyaku tsuki in zenkutsu dachi
- Ushiro geri – gyaku haito uchi
- Kagi tsuki – gyaku ura tsuki – mawashi tsuki (ter plaatse)
- Uchi ude uke – gyaku tsuki – kizami tsuki
- Afweer haito uke in fudo dachi – gyaku tate tsuki in zenkutsu dachi

Examenprogramma 4^{de}kyu (blauwe gordel met 2 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 50 VOLWASSENEN: 50

DACHI (STANDEN)

- Neko ashi dachi (katstand)
- Renoji dachi (L-stand)
- Teinoji dachi (T-stand)
- Kake dachi (gekruiste stand, afremmen van een voorwaartse beweging)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Nageshi tsuki (ontwijkende vliegende stoot)
- Age tsuki (opwaartse stoot)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Teisho uke (vegende afweer met de muis van de hand)
- Kake uke (gehoekte blok met duimkant van de arm)
- Kakiwake uke (naar buiten trekkende dubbele handafweer)
- Juji uke (afweer met gekruiste polsen)
- Haishu uke (afweer met de handrug)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Ura mawashi geri (ronddraaiende trap van binnen naar buiten met voetzool/hiel)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian godan

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (aanval met vrije afweer + vrije tegenaanval). Alle technieken 1x uitvoeren (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri – mawashi geri – yoko geri kekomi)
- 2 minuten vrij gevecht met handbescherming. Hierbij de geleerde bewegingen met controle en kime uitvoeren met partner.

JAPANESE WOORDEN

Makiwara: stootpaal

Katana: zwaard

Ippon nukite: éénvingerige speerhand

Nihon nukite: tweevingerige speerhand

Bo: lange stok

Tai sabaki: ontwijken

Examenprogramma 4^{de}kyu (blauwe gordel met 2 streepjes)



COMBINATIES KIHON

- Gyaku age tsuki – ura mawashi geri achterste been – gyaku tsuki
- Age tsuki – bijtrekpas en voorste been ura mawashi geri – gyaku tsuki
- Kakiwake uke – mae geri – san ren tsuki
- Afweer shuto gedan barai in neko ashi dachi – vorderen shuto uke in kokutsu dachi – mae geri voorste been – nukite
- Gyaku kake uke – mawashi geri achterste been – gyaku ura tsuki
- Haishu uke – gyaku teisho uke – uraken uchi zelfde hand



Aandachtspunten – vanaf Bruin

- Houding tijdens de oefening : romp naar voren leunen, naar achteren leunen, opgetrokken schouders
- Te vroeg draaien van de vuist bij stoottechnieken of afweren
- Naar de grond kijken
- “Omhoogkomen” bij voor- of achteruit gaan
- Mawate: draaien over de hielen en voldoende krachtig
- De vuist niet strak genoeg aan de heupen (hikite), ontbreken van actie-reactie
- Ontbreken van focus/kime
- Verkeerde synchronisatie (stoot/afweer komt te laat => samen met stapbeweging)
- Evenwicht en ademhaling onder controle
- Bij beentechnieken, de knie onvoldoende omhoog halen, been niet laten vallen
- Explosiviteit en ritme

Examenprogramma 3^{de}kyu (bruine gordel met 1 streepje)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

DACHI (STANDEN)

- Sanchin dachi (zandloperstand, kleine halve maanstand)
- Hangetsu dachi (halve maanstand)
- Sochin dachi (zelfde als fudo dachi maar ruimer)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Yama tsuki (boogstoot)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- De ashi barai (voetveeg)

KATA (STIJLOEFENING)

- Bassai dai

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (aanval met vrije afweer + vrije tegenaanval). 2 verschillende afweren en tegenaanvallen voor 1 techniek (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri – mawashi geri yoko geri kekomi). De techniek wordt bepaald door de jury.
- 2 x 1 volle minuut vrij gevecht met handbescherming. Hierbij de geleerde bewegingen met controle en kime uitvoeren met partner.

JAPANSE WOORDEN

Kae ashi: stap voorwaarts

Shuri ashi: glijstap bestaande uit:

- Yori ashi: glijstap waarbij voorste been eerst verplaatst, daarna achterste bijtrekken
- Tsugi ashi: glijstap waarbij achterste been eerst wordt bijgetrokken daarna voorste vooruit plaatsen

COMBINATIES KIHON

- Vorderen in hangetsu dachi: uchi ude uke – gyaku tsuki
- Vorderen yori ashi kizami – tsugi ashi gyaku tsuki - kae ashi gyaku tsuki
- Yori ashi kizami – voorste voet de ashi barai – gyaku tsuki
- Vorderen kizami – voorste been terugtrekken met gyaku gedan barai- terug naar zenkutsu dachi met tsuki jodan
- Zijwaarts yori ashi – ura mawashi geri achterste been – gyaku tsuki
- Vorderen ushiro geri - tsugi ashi gyaku haito uchi
- Yori ashi uraken uchi – kae ashi mawashi geri – tsugi ashi gyaku nukite

Examenprogramma 2^{de}kyu (bruine gordel met 2 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

COMBINATIES KIHON

- Mae: oi tsuki jodan – mae geri – gyaku tsuki chudan
Sagaru: gedan barai – jodan kizami maegeri – gyaku tsuki chudan
(zenkutsu dachi)
- Mae: tate empi (zenkutsu dachi) – yoko empi (kiba dachi) – kae ashi mawashi empi (zenkutsu dachi)
Sagaru: age uke – chudan kizami mae geri – gyaku tsuki chudan (zenkutsu dachi)
- Mae: kae ashi gyaku tsuki jodan – kizami tsuki ter plekke – gyaku tsuki chudan (zenkutsu dachi)
Sagaru: uchi ude uke (kokutsu dachi) – yoko empi (kiba dachi) – kagi tsuki (kiba dachi)
- Mae shuto uke (kokutsu dachi) – 180° ruggelings wenden shuto uke (kokutsu dachi) – kizami mae geri – gyaku nukite (zenkutsu dachi)
- Chudan mae geri + jodan mae geri zelfde been – gyaku tsuki chudan –
jodan mae geri + chudan yoko geri kekomi zijwaarts zelfde been – gyaku tsuki chudan
(zenkutsu dachi)
- Mawashi geri – ushiro geri – gyaku tsuki chudan – ura mawashi geri – haito uchi (zenkutsu dachi)
- Yoko geri keage – yoko geri kekomi (kiba dachi)
- San-ho-geri: mae geri (voorwaarts) – yoko geri kekomi (zijwaarts) – ushiro geri (achterwaarts)
Oefening met hetzelfde been en vanuit zenkutsu dachi.

KATA (STIJLOEFENING)

- Tekki shodan

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (aanval met vrije afweer + vrije tegenaanval). 3 verschillende afweren en tegenaanvallen voor 1 techniek (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri – mawashi geri – yoko geri kekomi). De techniek wordt bepaald door de jury.
- 2x 2 minuten (indien mogelijk met 2 verschillende partners)
Beoordelen op : stabiliteit, inzet, inzicht, snelheid en kime!

Examenprogramma 2^{de}kyu (bruine gordel met 2 streepjes)



COMBINATIES KIHON

Eigen combinaties voorbereiden en demonstreren. Hierbij gebruik maken van de 4 richtingen. Er moeten minstens 2 verschillende standen en 2 verschillende technieken in verwerkt zitten. Deze combinaties worden eerst traag en daarna met kime uitgevoerd.

BUNKAI

Stuk bunkai uit hogere kata naar keuze uitleggen en demonstreren (4-5 bewegingen).

Dit zowel traag als met kime uitvoeren.

Examenprogramma 1^{ste}kyu (bruine gordel met 3 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki
- San ren tsuki

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke – Gyaku tsuki
- Uchi ude uke – Kizami tsuki – Gyaku nukite
- Soto ude uke – Yoko empi uchi – Uraken uchi
- Gedan barai – Uraken uchi – Gyaku tsuki

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri
- Yoko geri kekomi in kiba dachi
- Mawashi geri
- Ushiro geri
- Mae geri – Mawashi geri (wisselen van been)
- Mawashi geri – Ushiro geri (wisselen van been)
- Mawashi geri (voorwaarts) – Yoko geri kekomi (zijwaarts)zelfde been
- Mae geri – Gyaku tsuki

KATA (STIJLOEFENING)

- 1 hogere kata naar keuze en 1 lagere kata bepaald door lottrekking

KUMITE

- Jiyu kumite: 2 keer per kandidaat zonder handbescherming

DEMONSTRATIE

2x 30 minuten training geven, onderdeel naar keuze: kumite, kata of kihon. Niet 2x hetzelfde.
Datum in overleg af te spreken.

Examenprogramma 1^{ste} dan



TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki
- San ren tsuki

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke – Gyaku tsuki
- Uchi ude uke – Kizami tsuki – Gyaku nukite
- Soto ude uke – Yoko empi uchi – Uraken uchi
- Gedan barai – Uraken uchi – Gyaku tsuki

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri
- Yoko geri kekomi in kiba dachi
- Mawashi geri
- Ushiro geri
- Mae geri – Mawashi geri (wisselen van been)
- Mawashi geri – Ushiro geri (wisselen van been)
- Mawashi geri (voorwaarts) – Yoko geri kekomi (zijwaarts) zelfde been
- Mae geri – Gyaku tsuki

KATA (STIJLOEFENING)

- 1 hogere kata naar keuze en 1 lagere kata bepaald door lottrekking

KUMITE

- Jiyu kumite: 2 keer per kandidaat zonder handbescherming

Examenprogramma 1^{ste} dan + 45



TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki
- San ren tsuki

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke – Gyaku tsuki
- Uchi ude uke – Kizami tsuki – Gyaku nukite
- Soto ude uke – Yoko empi uchi – Uraken uchi
- Gedan barai – Uraken uchi – Gyaku tsuki

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri
- Mae geri – Gyaku tsuki
- Mawashi geri
- Mawashi geri – Gyaku tsuki
- Ushiro geri
- Yoko geri kekomi in kiba dachi

KATA (STIJLOEFENING)

- 1 hogere kata naar keuze en 1 lagere kata bepaald door lottrekking

JIYU IPPON KUMITE

- 2 jodan technieken + 2 chudan technieken + 2 geri technieken met eigen partner

of

KUMITE

- Jiyu kumite: 2 keer per kandidaat zonder handbescherming