

Kihon:

In Zenkutsu dachi:

5 stappen heen en terug:

- | | |
|-------------------|-----------|
| • Oi Tsuki Jodan | Vooruit |
| • Age Uke | Achteruit |
| • Oi Tsuki Chudan | Vooruit |
| • Uchi Uke | Achteruit |
| • Mae Geri | Vooruit |
| • Gedan Barai | Achteruit |
| • Mawashi Geri | Vooruit |

Kata:

1. Taikyoku Shodan
2. Hei-an Shodan

Kihon Ippon Kumite:

Aanval = Oi Tsuki Jodan	→	Verdediging = Age Uke / Gyaku Tsuki Chudan
Aanval = Oi Tsuki Chudan	→	Verdediging = Uchi Uke / Gyaku Tsuki Chudan
Aanval = Mae Geri	→	Verdediging = Gedan Barai / Gyaku Tsuki Chudan (Schuin naar achteren stappen)

kumite met twee tallen: **Handschoenen niet verplicht, mag wel**

Verplaatsen in springende met gevechtshouding

Op tel:

- 10x naar voren verplaatsen (Vooruit **voorste** been eerst optillen en **achterste** been afzetten)
- **Ieders alleen richting jury tafel → 10x Stoot achterste hand vanuit springende beweging.**
Vervolgens wissel je van been.

Behendigheid activiteiten:

Koprol → verdediging Age Uke en tegenaanval met een luidde Kiai!

Schouderrol → Gesprongen karatetrap over een gespannen band heen op de persoon die aan de andere kant van de mat staat met een luidde Kiai.

Kihon:

Vanuit Gedan Barai Kamai, In Zenkutsu dachi::

5x links → 1 stap naar voren en 1 stap naar achteren.

In één keer 6 technieken vanuit 'hajime'. Aanvallen naar voren met een Kiai.

1. Oi Tsuki Jodan → (terug) Age Uke
2. Oi Tsuki Chudan → (terug) Uchi Uke
3. Mae Geri → (terug) Gedan Barai
4. Mawashi Geri → (terug) Soto Uke

Kihon 2

- Shuto Uke (In kokutsudachi)
- Dubbele Mawashi Geri (Met het zelfde been)

- Yoko Geri Keage
- Mawashi Geri → Gyaku Tsuki Chudan

Kata:

1. Hei-an Shodan
2. Hei-an Nidan

Kihon Ippon Kumite:

Aanval = Oi Tsuki Jodan → **Verdediging =** Age Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Oi Tsuki Chudan → **Verdediging =** Uchi Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Mae Geri → **Verdediging =** Gedan Barai / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Mawashi Geri → **Verdediging =** Soto Uke / Gyaku Tsuki Chudan

kumite: Handschoenen aan en met een partner.

Alles in springende beweging met dekking

- 5x stoten met voorste hand (jodan)
- 5x stoten met achterste hand (chudan)
- Voorste been Mawashi Geri Jodan (voorste been richting het hoofd)

Behendigheid activiteiten:

Koprol op 2 voeten landen, draai 180graden, Koprol achterover met afslaan → Gesprongen karatetrap over gespannen band heen op de persoon die aan de andere kant van de mat staat met een luidde Kiai.

Kihon:

- Sanbon Tsuki
 - Soto Uke → Empi uchi
 - Shuto Uke → Mea kizame Geri → Nukite
-

- Yoko Tetsui (kiba dachi) → Oi Tsuki Chudan (zenkutsu dachi)
 - Ushiro Geri
 - Mae Geri → Mawashi Geri → Gyaku Tsuki Chudan
 - Mae Geri → Mawashi Geri (nu met het zelfde been trappen)
-

Kata:

1. Hei-an Shodan
 2. Hei-an Nidan
 3. Hei-an Sandan
-

Kihon Ippon Kumite:

In Zenkutsu dachi met 2-tallen:

P1 begint en P2 blokt en komt terug met dezelfde aanval als P1, zo alles achter elkaar.

Beide personen beginnen een keer met aanvallen.

1. Oi Tsuki Jodan → (terug) Age Uke
 2. Oi Tsuki Chudan → (terug) Uchi Uke
 3. Mae Geri → (terug) Gedan Barai
-

Kumite:

Uitleg van de regels:

1. **Yuko?**
2. **Waza-ari ?**
3. **Ippon?**

De examinatoren vragen de deelnemers over straffen etc.

kumite: Handschoenen aan en met een partner.

- 5x stoten met achterste hand (chudan)
- 5x stoten met achterste hand (chudan) → P2 blokt en komt terug met een tegen aanval
- "1,2 chudan + mawashi geri Jodan" (hoog met je voorste hand-laag met je achterste hand en vervolgens maak je een trap met je voorste been richting het hoofd)

Exameneisen ½ blauwe en hele blauwe band

Kihon:

- Age Uke → Gyaku Shuto Uchi
 - Gedan Barai → Uraken Yoko Uchi (zelfde arm) → Gyaku Tsuki
 - Mae Geri (voorwaarts) → Yoko Geri (zijwaarts) → Ushiro Geri (achterwaarts)

 - Gyaku Tsuki Chudan
 - Soto Uke → Yoko Empi Uchi → Uraken Otoshi Uchi (zelfde arm)
-

Kata:

1. Hei-an Shodan + Ura
 2. Hei-an Nidan
 3. Hei-an Sandan
 4. Hei-an Yondan
-

Kihon Ippon Kumite:

Aanval:

Aanval vind plaats na 2 voorwaartse verplaatsingen:

1. Oi Tsuki jodan
2. Oi Tsuki Chudan
3. Mae Geri
4. Ura Mawashi Geri (met achterste been)

Verdediging:

Verdediging vindt plaats na 2 achterwaartse verplaatsingen.

1. Age Uke → Age-Uke / Gyaku Shuto Uchi
 2. Uchi uke (opzij stappen)/ Uchi Uke Gyaku Tsuki
 3. Gedan Barai / Uraken Yoko Uchi (zelfde arm) / Gyaku Tsuki
 4. ...Vrije tegenaanval....
-

kumite: Handschoenen aan en met een partner.

Alles in springende beweging met dekking

- 5x '1,2' (voorste hand jodan – achterste hand chudan)
- 5x '1,2' (voorste hand jodan – achterste hand chudan) terug stappen...(wachten)... en kom terug met een Pak-stoot.

- 10x Voorste been Ura Mawasi Geri Jodan
- 10x Voorste been Mawasi Geri Jodan → P2 blokt en komt terug met tegen aanval

Exameneisen ½ bruine en hele bruine band

Kihon:

- Age Uke, Gyaku Tsuki Chudan
 - Empi Uchi, doorstappen → Yoko Empi Uchi (in kiba dachi)
 - Kizame Mae Geri, Mawashi geri (*trap met je voorste been en daarna met je achterste been en stap naar voren*)
 - Uchi uke / gyaku tsuki (in kokutsudachi)
-
- Opzij → Yogo geri, gyaku tsuki chudan
 - Gyaku Shuto Uchi
 - Gedan juji uke / jodan juji uke / otoshi uke / jun tsuki / oi tsuki
-

Kata:

5. Hei-an Shodan + Ura
 6. Hei-an Nidan
 7. Hei-an Sandan
 8. Hei-an Yondan
 9. Hei-an Godan
 10. Tekki Shodan
-

Kumite met 4-tallen van voor, links en rechts:

Aanval:

- P1. van voren Oi Tsuki Jodan Aanval met rechter arm.
P2. van rechts Oi Tsuki Chudan Aanval met linker arm.
P3. Van links Mae-Geri Aanval met rechterbeen.

Verdediging:

- P1. Agu Uke, Gyaku Shuto Uchi, Mawashi Geri Jodan
P2. Uchi uke, Gyaku Tsuki, Yogo Geri (*de ander gaat nu duidelijk naar achteren*).
P3. Gedan barai, Ura Mawashi Geri, o soto gari, gyaku tsuki (op de grond)

kumite: Handschoenen aan en tegen over elkaar.

Alles in springende beweging met dekking

- 5x '1,2' (voorste hand jodan – achterste hand chudan)
 - 5x '1,2' (voorste hand jodan – achterste hand chudan) daarna naar achteren en terugkomen met en Ura Mawashi Geri achterste been.
-
- P1 maakt 10x een enkelvoudige techniek/aanval → P2 blokt/countert/absorbeert en komt terug met zijn eigen aanval.

Kihon:

- Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)
- Shuto Uke → Gyaku Tsuki → Gedan Barai
Standen: Kokutsu dachi → Zenkutsu dachi → Kiba dachi waarbij het voorste been steeds verplaatst.
- Oi Tsuki jodan, age uke (terug), mawashi geri, uragan, gyaku tsuki chudan
- Kizame Mae Geri, Mawashi geri (*trap met je voorste been en daarna met je achterste been en stap naar voren*), Ushiro Geri

(vanuit HCD achteruit stappen in ZKD / links en rechts)

- Age-Uke / (zelfde arm) Tate Tsuki Chudan / Gyaku Tsuki Chudan recht achteruit
- Soto-Uke / Kizame Mawashi Geri / Gyaku Tsuki recht achteruit
- Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan / Gyaku Shuto -Uchi *schuin achteruit*
- Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki *schuin achteruit*
- Shuto-Uke / Gyaku Nukite (verander van stand) *schuin achteruit*

Kata:

- Alle Hei-an's (Examinator kiest uit er 2 uit)
- Tekki Shodan
- Basai dai

Special, mijn zijn tweeën:

P1. Oi tsuki jodan → P2. Counter meae geri

P1. Mawashi geri jodan met het voorste been → P2. blok voorste arm/hand en brengt been naar beneden waarnaar je een wisselstap maakt en een mawashi geri op de rug plaatst.

P1. Ura mawashi geri voorste been → P2. Pakt het been met links, schouder met rechts en legt P1 op de grond en maakt af met een stoot.

kumite: Handschoenen aan en tegen over elkaar.

P1: 3x5 (totaal 15x) Aanval voorste hand jodan.

P2: 1. 5x Verdediging en tegen aanval
 2. 5x Counter
 3. 5x Absorberen en terugkomen met een eigen aanval.

P1: 3x5 (totaal 15x) aanval vrije keus, enkele techniek/1 aanval.

P2: 1. 5x Verdediging en tegen aanval
 2. 5x Counter
 3. 5x Absorberen en terugkomen met een eigen aanval.

Kihon:

- Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)
- Shuto Uke → Gyaku Tsuki → Gedan Barai
Standen: Kokutsu dachi → Zenkutsu dachi → Kiba dachi waarbij het voorste been steeds verplaatst.
- Oi Tsuki jodan, age uke (terug), mawashi geri, uragan, gyaku tsuki chudan
- May Geri (achter terug zetten), Kizame tsuki jodan, ushiro geri, shuto uke, gyaki tsuki chudan
- Kizame Mae Geri, Mawashi geri (*trap met je voorste been en daarna met je achterste been en stap naar voren*), Ushiro Geri

(vanuit HCD achteruit stappen in ZKD / links en rechts)

- Age-Uke / (zelfde arm) Tate Tsuki Chudan / Gyaku Tsuki Chudan recht achteruit
- Shuto, gyaku Haito jodan *schuin achteruit*
- Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan / Gyaku Shuto -Uchi *schuin achteruit*
- Soto-Uke / Kizame Mawashi Geri / Gyaku Tsuki recht achteruit
- Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki *schuin achteruit*
- Shuto-Uke / Gyaku Nukite (verander van stand) *schuin achteruit*

Kata:

- Alle Hei-an's (Examinator kiest uit er 2 uit)
- Tekki Shodan
- Basai dai
- Kankudai

Kumite (Kihon Ippon) in 2 tallen:

De techniek wordt vooraf door de aanvaller aangegeven. (vrije verdediging en tegenaanvallen)

- Aanval Oi-Tsuki Jodan
- Aanval Oi-Tsuki Chudan
- Aanval Mae-Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi-Geri
- Aanval Ushiro-Geri

Special:

P1. Oi tsuki jodan → P2. Counter meai geri

P1. Mawashi geri jodan met het voorste been → P2. blok voorste arm/hand en brengt been naar beneden waarnaar je een wisselstap maakt en een mawashi geri op de rug plaatst.

P1. Ura mawashi geri voorste been → P2. Pakt het been met links, schouder met rechts en legt P1 op de grond en maakt af met een stoot.

kumite: Handschoenen aan en tegen over elkaar.

- Persoon 1 valt 30 seconden aan. Daarna wisselen van rol
- Persoon 1 valt 30 seconden aan en de ander verdedigt. Daarna wisselen van rol
- 3x 1 minuut Vrij sparren.