

# Examenprogramma 1<sup>ste</sup> Kyu

## KIHON

### A) 9 basis afweertechneiken met gesloten vuist.

- Uitgangshouding: Hanmi Dachi, met aangepaste kamae
- uitvoering in Fudo Dachi
  - Jodan: Age Uke, Soto Uke, Tate Uke
  - Chudan: Soto Uke, Uchi Uke, Otoshi Uke
  - Gedan: Gedan barai, Kake Uke, Nagashi Uke

### B) Verplaatsingen en combinaties

(minimum 3 combinaties naar keuze van de examinerator)

- VW 1. Kizami Tsuki; Oi Tsuki; Gyaku Tsuki, Uraken uchi  
-----> -----> -.-.-.-> ----->
- AW 2. Age Uke, Tate Tsuki, Gyaku Tsuki; Mae geri, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki  
<-----> -----> -----> -----> ----->
- AW 3. Soto Uke, Yoko Empi, Uraken, Gyaku Tsuki; Yoko Geri (kekomi), uraken, Gyaku Tsuki  
<-----> -----> -----> -.-.-.-> -----> ----->
- AW 4. Uchi Uke, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki; Mawashi Geri, Gyaku Tsuki, Uraken  
<-----> -----> -----> -----> ----->
- AW 5. Gedan Barai, Uraken, Gyaku Tsuki; Ushiro Geri, Uraken, Gyaku Tsuki  
<-----> -----> -----> -----> ----->
- AW 6. Shuto Uke, Kizami Mae Geri, Gyaku Nukite; Kizami Shuto Uchi, Shuto Uchi, Gyaku Haito  
<-----> -----> -----> -----> ----->

## KUMITE

### Ippon Kumite (4 rechts, 4 links)

Tori: keuze uit 2 tsuki waza + 2 geri waza  
Uke: vrije afweer, geri waza als tegenaanval

### Jiu Ippon Kumite

Tori: 2 tsuki waza + 2 geri waza (niet veranderen van zijde tijdens de aanval)  
Uke: Go No Sen – afweer vrij, tegenaanval vrij

## KATA

- Kanku Dai
- Bassai Dai ura
- Tekki Shodan Go