

# Examenprogramma 3<sup>de</sup> Kyu

## KIHON

**Uke Waza:** afweer en tegenaanval met dezelfde arm (Hente)

Hand      Age Uke, Tate Tsuki  
            Soto Uke, Yoko Tsuki  
            Uchi Uke, Kizami Tsuki  
            Gedan Barai, Uraken Uchi  
            Otoshi Uke, Kagi Tsuki Of Ura Tsuki of Uraken

## Combinaties

FD: Kizami Tsuki Jo; Age Uke (FD), Tate Tsuki, Gyaku Tsuki (ZKD); Mae Geri, Gyaku Tsuki (Kamae)  
----->      <-----      ----->

FD: Kizami Tsuki, Oi Tsuki; Soto Uke (FD), Yoko Tsuki (FD), Gyaku Tsuki (ZKD),  
----->      -----> <-----  
Yoko Geri Kekomi, Gyaku Tsuki (Kamae)  
----->

FD: Kizami Tsuki, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki; Uchi Uke, Kizami Tsuki (FD), Gyaku Tsuki (ZKD);  
----->      ----->      -----> <-----      ----->  
Mawachi Geri, Gyaku Tsuki  
----->

FD: Kizami Tsuki, Sanbon Rentsuki; Gedan Barai, Uraken (FD), Gyaku Tsuki (ZKD);  
----->      ----->      <-----      ----->  
Ura Mawashi Geri, Gyaku Tsuki  
----->

FD: Kizami Tsuki, Oi Komi Gyaku Tsuki; Shuto Uke, Kizami Mae Geri, Nukite;  
----->      ----->      <-----  
Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki  
----->

## KUMITE

### A) Ippon Kumite

Opm.: Uke: afweer en tegenaanval met dezelfde arm (Hente)

Beginhouding: Tori: Fudo Dach

Uke: Hanmi Dach

#### Tori

Kizami Tsuki Jo

Gyaku Tsuki Chu

Oi Tsuki Jo

Oi Tsuki Chu

Mae Geri

Yoko Geri

Mawashi Geri

Ura Mawashi Geri

Ushiro Geri

#### Uke (hente – seite) (voorbeelden)

Soto Uke, Uraken, Gyaku Tsuki

Gedan Barai, Kagi Tsuki, Gyaku Tsuki

Age Uke, Tate Tsuki, Gyaku Tsuki

Soto Uke, Yoko Tsuki, Gyaku Tsuki

Gedan Barai, Uraken, Gyaku Tsuki

Otoshi Uke, Ura Tsuki, Gyaku Tsuki

Uchi Uke, Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki

Soto Uke (Dyn. Reactie) Mawashi Tsuki, Gyaku Tsuki

Kake Uke, Uraken Uchi, Gyaku Tsuki

### B) Jiu Ippon Kumite

Opm.: Tori en Uke: - vertrekstand blijft, dus niet wisselen voor de aanval

- Vrije afweer en tegenaanval (variatie verplicht)

Kizami Tsuki

Gyaku Tsuki

Mae Geri

Mawashi Geri

## KATA

- Tekki Shodan
- Heian Godan Ura
- Heian Yondan Go