



Examenprogramma voor 7^{de} Kyu

1. KIHON

1.1. Ter plaatse

1.1.1. Tsuki waza: Hachiji dachi: sanbon tsuki: jo, chu, chu
Fudo dachi: kiz tsuki (→) (ZKD), kamae (←) (FD)
GT (→) (ZKD), kamae (←) (FD)
kiz tsuki (→), GT (ZKD), kamae (←) (FD)

1.1.2. Keri waza: Heisoku dachi: mae geri
yoko geri keage
Zenkutsu dachi: mae geri

1.1.3. Uke waza: Hanmi dachi: de 5 basisafweren achtereenvolgens uitvoeren met TA GT.

1.2. Met verplaatsing (4 herhalingen)

1.2.1. Tsuki waza: FD:/ kiz tsuki (→)
FD:/ kiz tsuki (→); GT (→)
FD:/ oi tsuki jodan →
FD:/ oi tsuki jodan →; GT chudan

1.2.2. Keri waza: ZKD:/ mae geri →
KD:/ yoko geri keage (→)
KD:/ yoko geri kekomi (→)
FD:/ mae geri →, kiz tsuki (kamae); maw geri →, uraken (kamae);
yoko geri →, uraken

1.2.3. Uke waza: twee verschillende ritmes:
- gelijktijdig verplaatsen en afweren
- ter plaatse afweren (FD), daarna verplaatsing naar achter

Hand:/ age uke (FD), GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer
soto uke (FD), GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer
uchi uke (FD); GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer
gedan barai (FD), GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer
shuto uke (KKD), nukite (ZKD) bij de 4^{de} afweer



2. KUMITE

Nihon kumite: afgesproken gevecht op 2 passen.

1^{ste} fase: voor de 4 oefeningen gelijk

Beginhouding

Technieken

Tori: FD/ gedan barai :

oi tsuki jo, kamae

Uke: HanD/ jodan kamae :

nagashi uke (FD), 1/2 pas AW: HanD

2^{de} fase:

Beginhouding

Technieken

Tori: FD/jiyu kamae :

oi tsuki jodan

Uke: HanD/ jo kamae buitenkant :

age uke (FD), GT (ZKD), kamae

Tori: FD/jiyu kamae :

oi tsuki chudan

Uke: HanD: jo kamae buitenkant :

soto uke (tai sabaki 30°), GT (ZKD), kamae

Tori: FD/jiyu kamae :

mae geri

Uke: HanD/jo kamae binnenkant :
kamae

gedan barai (FD, binnenkant, 30°), GT (ZKD),

Tori: FD/jiyu kamae :

mawashi geri

Uke: HanD/gedan kamae :

uchi uke (FD), GT (ZKD), kamae

3. KATA

- Heian Nidan
- Heian Shodan ura

4. CONTROLETTEST

Vanuit FD en in jiyu kamae: kiz tsuki en GT, met yori ashi verplaatsing, uitvoeren op een partner in kamae.

5. DOMINANTEN

- Positie FD en ZKD
- Van FD naar ZKD en omgekeerd

6. MENTAAL

- gedrag
- houding