



Examenprogramma voor 8^{ste} Kyu

1. KIHON

1.1. Ter plaatse

1.1.1. Tsuki waza: Hachi ji dachi: choku tsuki jodan
choku tsuki chudan

1.1.2. Keri waza: Heisoku dachi: mae geri

1.1.3. Uke waza: Hanmi dachi: Principe: vanuit deze houding:

- a) de aangepaste beginhouding aannemen
- b) afweren in ZKD met yori ashi RW
- c) Ta GT (ZKD) en terugkomen in kamae met yori ashi

Beginhouding:

Hanmi dachi	aw (ZKD)	ZKD
1° gedan kamae	age uke	gyaku tsuki
2° jodan kamae buitenk	soto uke	gyaku tsuki
3° jodan kamae binnenk	gedan barai	gyaku tsuki

1.2. Met verplaatsing (4 herhalingen)

1.2.1. Tsuki waza: Beginhoudingen: Technieken:

gedan barai (ZKD) /:
gedan barai (ZKD) /: oi tsuki jodan (ZKD)
oi tsuki chudan (ZKD)

1.2.2. Keri waza: morote gedan barai (ZKD) /: mae geri

1.2.3. Uke waza: TA GT na de 4^{de} afweer

aw/ age uke (ZKD):	4 ^{de} keer + GT (ZKD)
aw/ soto uke (ZKD):	4 ^{de} keer + GT (ZKD)
aw/ gedan barai (ZKD):	4 ^{de} keer + GT (ZKD)



2. KUMITE

Principe ippon kumite.

Beginhouding

Tori: ZKD/ gedan barai:
Uke: Hand/ gedan kamae:

Tori: ZKD/gedan barai:
Uke: Hand/ jo kamae buitenkant:

Tori: ZKD/morote gedan barai:
Uke: Hand/ jo kamae buitenkant:

Technieken

oi tsuki jodan
age uke, GT(ZKD)

oi tsuki chudan
soto uke, GT(ZKD)

mae geri
gedan barai , GT(ZKD)

3. KATA

- Heian Shodan
- Taikyoku Shodan ura

4. CONTROLETTEST

GT voor een partner, vanuit de beginhouding gedan barai (FD). Geen verplaatsing.

5. DOMINANTEN

- goed gesloten vuisten
- nauwkeurigheid van de vuisttechnieken: jodan - chudan

6. MENTAAL

- Stiptheid
- Regelmaat