

Examenprogramma 8^{ste}kyu (gele gordel)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 32 VOLWASSENEN: 16

DACHI (STANDEN)

- Musubi dachi (aandachtshouding, V-stand)
- Zenkutsu dachi (voorwaartse stand)
- Kokutsu dachi (achterwaartse stand)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki jodan in zenkutsu dachi (vorderende stoot, hoge zone)
- Oi tsuki chudan in zenkutsu dachi (vorderende stoot, midden zone)
- Gyaku tsuki in kihon ippon kumite, niet al vorderend (tegengestelde stoot)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke (opwaartse afweer)
- Soto ude uke (afweer van buiten naar binnen)
- Gedan barai (lage afweer)
- Shuto uke in kokutsu dachi (afweer met snijkant hand)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri chudan (voorwaartse trap)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian shodan

KIHON IPPON KUMITE

Oefening met partner waarbij de tori aanvalt (jodan, chudan en mae geri) en de uke afweert (age uke, soto ude uke en gedan barai) met tegenaanval (gyaku tsuki)

JAPANSE WOORDEN

Ichi: één	Roku: zes	Chudan: midden zone (romp)
Ni: twee	Shishi: zeven	Gedan: lage zone (onderlijf)
San: drie	Hachi: acht	Jodan: hoge zone (hoofd + hals)
Shi: vier	Ku: negen	
Go: vijf	Ju: tien	

Hadjime: start, begin	Sensei ni rei: groet aan de leraar
Kamaete: gevechtshouding	Tori: hij die de techniek uitvoert
Kiai: korte kreet	Uke: hij die de techniek ondergaat
Mawate: draai	Yame: stop, einde (nog in houding)
Mokuso: ogen sluiten tijdens meditatie	Yasume: ontspan
Otagai ni rei: groet aan iedereen	Yoi: klaar staan
Rei: groeten	
Sempai ni rei: groet aan de ouderen	

Examenprogramma 7^{de}kyu (oranje gordel)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 32 VOLWASSENEN: 16

DACHI (STANDEN)

- Kiba dachi (zijwaartse stand, ruitersstand)
- Heisoku dachi (gesloten vertrekstand)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Gyaku tsuki al vorderend
- San ren tsuki (3x stoot: éénmaal vorderen jodan tsuki, 2x ter plaatse chudan tsuki)
- Nukite (speerhand)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Uchi ude uke (afweer van binnen naar buiten)

UCHI WAZA (SLAGTECHNIEKEN)

- Uraken uchi (slag met bovenkant vuist)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Yoko geri kekomi in kiba dachi (zijwaartse stotende trap)
- Mawashi geri (cirkelende trap)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian nidan

KIHON IPPON KUMITE

Oefening met partner waarbij de tori aanvalt (jodan, chudan, mae geri, yoko geri kekomi en mawashi geri) en de uke afweert (age uke, soto ude uke, gedan barai, soto ude uke en uchi ude uke) met tegenaanval (gyaku tsuki)

JAPANESE WOORDEN

Hantai: tegengesteld, andere kant
Hidari: links
Hikite: terugtrekken van hand naar de heup
Migi: rechts

COMBINATIES KIHON

Age uke – gyaku tsuki
Soto ude uke – gyaku tsuki
Uchi ude uke – gyaku tsuki
Gedan barai – gyaku tsuki

Examenprogramma 6^{de}kyu (groene gordel)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 36 VOLWASSENEN: 20

DACHI (STANDEN)

- Heiko dachi (vertrekstand, voeten evenwijdig)
- Hachiji dachi (natuurlijke stand, voeten licht naar buiten gedraaid)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Kizami tsuki (stekende stoot schouders gedraaid)
- Morote tsuki (dubbele stoot met beide handen tegelijk)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Osae uke (neerwaartse drukkende afweer met open hand)

UCHI WAZA (SLAGTECHNIEKEN)

- Tetsui uchi (slag met hamervuist, voorwaarts)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Fumi komi (lage zijwaartse stampende trap met zijkant voet)
- Mikazuki geri (ronddraaiende trap van buiten naar binnen met voetzool)
- Yoko geri keage in kiba dachi (zijwaartse trap met snapbeweging)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian sandan

KUMITE

Jiyu kumite: 2 minuten vrij gevecht met handbescherming.

Aandachtspunten: Controle, Mai ai

JAPANESE WOORDEN

Mae: voorwaarts	Tate: vertikaal
Mai ai: gevechtsafstand	Ushiro: achterwaarts
Otoshi: neerwaarts	Yoko: zijwaarts
Sagaru: achterwaarts	

COMBINATIES KIHON

- Osae uke – nukite
- Tetsui – uraken uchi zelfde hand
- Vanuit kiba dachi: fumikomi – tetsui (gelijktijdig)
- Uchi ude uke – kizami tsuki zelfde hand – gyaku tsuki
- Soto ude uke – gyaku uchi ude uke – vorderen mawashi geri achterste been

Examenprogramma 5^{de}kyu (blauwe gordel met 1 streepje)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 50 VOLWASSENEN: 50

DACHI (STANDEN)

- Kosa dachi (gekruiste stand, voorbereiding om te draaien)
- Fudo dachi (centrale stand, voorste voet recht en gewicht op beide benen)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Mawashi tsuki (cirkelende stoot)
- Kagi tsuki (hoekstoot 90°)
- Tate tsuki (vertikale stoot)
- Ura tsuki (korte stoot met gebogen arm en nagels naar boven)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Morote uke (versterkte afweer van binnen naar buiten)
- Haito uke (afweer met de duimzijde van de open hand)

UCHI WAZA (SLAGTECHNIEKEN)

- Empi uchi (slag met de elleboog)
 - o Tate empi uchi (voorwaartse slag met de elleboog)
 - o Yoko empi uchi (zijwaartse slag met de elleboog)
 - o Mawashi empi uchi (draaiende slag met de elleboog naar voren)
- Haito uchi (slag met de duimzijde van de open hand)
- Teisho uchi (slag met handpalm)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Ushiro geri (achterwaartse trap)
- Kizami mae geri (reikende, stekende trap voorste been)

KATA (STIJLOEFENING)

Heian yondan

KUMITE

- Kihon ippon kumite (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri). Per aanval 1 techniek bestaande uit afweer en tegenaanval vrij te kiezen en deze zowel links als rechts uitvoeren.
- Jiyu kumite: 2 minuten vrij gevecht met handbescherming.

Aandachtspunten: Controle, Mai ai, Combinaties

Examenprogramma 5^{de}kyu (blauwe gordel met 1 streepje)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 50 VOLWASSENEN: 50

JAPANESE WOORDEN

Hanmi: heup +/- 45° gedraaid (zoals bij age uke)	Barai: afweer, vegen
Irimi: heup zijwaarts gedraaid (zoals bij kizami tsuki)	Harai: begeleiden
Shomen: heup recht naar voor (zoals bij oi tsuki jodan)	Kime: juiste combinatie van kracht, focus en ademhaling
	Zanchin: focus, concentratie

COMBINATIES KIHON

- Kizami mae geri – vorderen teisho uchi
- Ushiro geri – gyaku haito uchi
- Kagi tsuki – gyaku ura tsuki – mawashi tsuki (ter plaatse, wisselen van hand)
- Uchi ude uke – gyaku tsuki – kizami tsuki (ter plaatse, wisselen van hand)
- Tate empi uchi (zenkutsu dachi) – yoko empi uchi (ter plaatse in kiba dachi) – stand terug veranderen naar zenkutsu dachi gedan barai
- 2x vorderen jodan tsuki in zenkutsu dachi – achterwaarts afweer age uke in fudo dachi – gyaku tsuki in zenkutsu dachi
- 2x vorderen chudan tsuki in zenkutsu dachi – achterwaarts afweer soto ude uke in fudo dachi – gyaku tsuki in zenkutsu dachi

Examenprogramma 4^{de}kyu (blauwe gordel met 2 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 50 VOLWASSENEN: 50

DACHI (STANDEN)

- Neko ashi dachi (katstand)
- Renoji dachi (L-stand)
- Teinoji dachi (T-stand)
- Kake dachi (gekruiste stand, afremmen van een voorwaartse beweging)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Nageshi tsuki (ontwijkende vliegende stoot)
- Age tsuki (opwaartse stoot)

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Teisho uke (vegende afweer met de muis van de hand)
- Kake uke (gehoekte blok met open hand)
- Kakiwake uke (wigvormige naar buiten trekkende dubbele afweer met de vuisten)
- Juji uke (afweer met gekruiste polsen)
- Haishu uke (afweer met de handrug)

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Ura mawashi geri (ronddraaiende trap van binnen naar buiten met voetzool/hiel)

KATA (STIJLOEFENING)

- Heian godan

KUMITE

- Kihon ippon kumite (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri – mawashi geri – yoko geri kekomi). Per aanval 1 techniek bestaande uit afweer en tegenaanval vrij te kiezen.
Uitvoeren langs 1 kant.
- Jiyu kumite: 2 minuten vrij gevecht met handbescherming.

Aandachtspunten: Controle, Mai ai, Combinaties, Kime

JAPANESE WOORDEN

Bo: lange stok	Makiwara: stootpaal
Ippon nukite: éénvingerige speerhand	Nihon nukite: tweevingerige speerhand
Katana: zwaard	Tai sabaki: ontwijken

Examenprogramma 4^{de}kyu (blauwe gordel met 2 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 50 VOLWASSENEN: 50

COMBINATIES KIHON

- Juji uke – kizami mae geri
- Gyaku age tsuki – ura mawashi geri achterste been – gyaku tsuki
- Age tsuki – bijtrekpas en voorste been ura mawashi geri – gyaku tsuki
- Kakiwake uke – mae geri – san ren tsuki
- Gyaku kake uke – vorderen mawashi geri achterste been – gyaku ura tsuki
- Haishu uke – vorderen teisho uke – uraken uchi zelfde hand
- Afweer shuto gedan barai in neko ashi dachi – vorderen shuto uke in kokutsu dachi – kizami mae geri – stand veranderen naar zenkutsu dachi nukite



Aandachtspunten – vanaf Bruin

- Houding tijdens de oefening : romp te ver naar voren leunen, te ver naar achteren leunen, opgetrokken schouders
- Te vroeg draaien van de vuist bij stoottechnieken of afweren
- Naar de grond kijken
- “Omhoogkomen” bij voor- of achteruit gaan
- Mawate: draaien over de hielen en voldoende krachtig
- De vuist niet strak genoeg aan de heupen (hikite), ontbreken van actie-reactie
- Ontbreken van focus/kime
- Verkeerde synchronisatie (stoot/afweer komt te laat => samen met stapbeweging)
- Evenwicht en ademhaling onder controle
- Bij beentechnieken, de knie onvoldoende omhoog halen, been niet laten vallen
- Explosiviteit en ritme

Examenprogramma 3^{de}kyu (bruine gordel met 1 streepje)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

DACHI (STANDEN)

- Hangetsu dachi (halve maanstand)
- Shiko dachi (zoals kiba dachi maar met de voeten schuin)

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Yama tsuki (boogstoot)

ASHI WAZA (VOETTECHNIEKEN)

- De ashi barai (voetveeg)

KATA (STIJLOEFENING)

- Bassai dai

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri). Per aanval 1 techniek bestaande uit afweer en tegenaanval vrij te kiezen en deze zowel links als rechts uitvoeren.
- Jiyu kumite: 2 minuten vrij gevecht met handbescherming.

Aandachtspunten: Controle, Mai ai, Combinaties, Kime

JAPANESE WOORDEN

Kae ashi: stap voorwaarts

Shuri ashi: glijstap bestaande uit:

- Yori ashi: glijstap waarbij voorste been eerst verplaatst, daarna achterste bijtrekken
- Tsugi ashi: glijstap waarbij achterste been eerst wordt bijgetrokken daarna voorste vooruit plaatsen

Examenprogramma 3^{de}kyu (bruine gordel met 1 streepje)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

COMBINATIES KIHON

- Yoko geri kekomi in shiko dachi
- Yoko geri keage in shiko dachi
- Yama tsuki – Juji uke
- Yori ashi kizami – tsugi ashi gyaku tsuki – kae ashi gyaku tsuki
- Yori ashi kizami – voorste voet de ashi barai – gyaku tsuki
- Yori ashi uraken uchi – kae ashi mawashi geri – tsugi ashi gyaku nukite
- Zijwaarts yori ashi – ura mawashi geri achterste been – gyaku tsuki
- Zijwaarts tsugi ashi – ura mawashi geri achterste been – gyaku tsuki

Examenprogramma 2^{de}kyu (bruine gordel met 2 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

COMBINATIES KIHON

- Yoko geri keage – yoko geri kekomi (kiba dachi)
- Yoko geri kekomi – yoko geri keage (shiko dachi)
- Tate empi uchi (zenkutsu dachi) – yoko empi uchi (ter plaatse in kiba dachi) – kae ashi mawashi empi uchi (zenkutsu dachi)
- Gyaku tsuki jodan – kizami tsuki ter plaatse andere hand – uchi ude uke zelfde hand (ter plaatse in kokutsu dachi) – gyaku ura tsuki
- Chudan mae geri + jodan mae geri zelfde been – gyaku tsuki chudan
- Mae: oi tsuki jodan
Sagaru: gedan barai – jodan kizami mae geri – gyaku tsuki chudan – kae ashi gedan barai
- Shuto uke (kokutsu dachi) – 180° ruggelings wenden shuto uke (kokutsu dachi) – kizami mae geri – gyaku nukite (zenkutsu dachi)
- Mae: Ushiro geri – ura mawashi geri – uraken uchi
Sagaru: tate empi uchi
- San-ho-geri: mae geri (voorwaarts) – yoko geri kekomi (zijwaarts) – ushiro geri (achterwaarts)
Oefening met hetzelfde been en vanuit zenkutsu dachi.

KATA (STIJLOEFENING)

- Tekki shodan

KUMITE

- Jiyu ippon kumite (jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri – mawashi geri – yoko geri kekomi). Per aanval 1 techniek bestaande uit afweer en tegenaanval vrij te kiezen.
Uitvoeren langs 1 kant.
- Jiyu kumite: 2 x 2 minuten (indien mogelijk met 2 verschillende partners)

Aandachtspunten: Controle, Mai ai, Combinaties, Kime, Tactiek

Examenprogramma 2^{de}kyu (bruine gordel met 2 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

COMBINATIES KIHON

1 eigen combinatie voorbereiden en demonstreren. Hierbij gebruikmaken van de 4 richtingen. Er moeten minstens 2 verschillende standen en 3 verschillende technieken (te kiezen uit been- en armtechnieken) in verwerkt zitten. Deze combinaties worden eerst traag en daarna met kime uitgevoerd.

Examenprogramma 1^{ste}kyu (bruine gordel met 3 streepjes)



MINIMUM AANTAL TRAININGEN: JEUGD: 70 VOLWASSENEN: 70

TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki (chudan of jodan afhankelijk van de examiner)
- San ren tsuki

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke – Gyaku tsuki
- Uchi ude uke – Kizami tsuki – Gyaku nukite
- Soto ude uke – Yoko empi uchi – Uraken uchi – Gyaku tsuki
- Gedan barai – Uraken uchi – Gyaku tsuki

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri
- Yoko geri kekomi in kiba dachi
- Mawashi geri
- Ushiro geri
- Mae geri – Mawashi geri (wisselen van been)
- Mawashi geri – Ushiro geri (wisselen van been)
- Mawashi geri (voorwaarts) – Yoko geri kekomi (zijwaarts) zelfde been
- Mae geri – Gyaku tsuki

KATA (STIJLOEFENING)

- 1 hogere kata naar keuze en 1 lagere kata bepaald door lottrekking

KUMITE

- Jiyu kumite: 2 keer per kandidaat met handbescherming

JAPANESE WOORDEN

Tokui: voorkeur

bv. tokui kata: voorkeurskata

BUNKAI

Stuk bunkai naar keuze uit tokui kata uitleggen en demonstreren (3-4 bewegingen).

Dit zowel traag als met kime uitvoeren.

Examenprogramma 1^{ste} dan



TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki (chudan of jodan afhankelijk van de examiner)
- San ren tsuki

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke – Gyaku tsuki
- Uchi ude uke – Kizami tsuki – Gyaku nukite
- Soto ude uke – Yoko empi uchi – Uraken uchi – Gyaku tsuki
- Gedan barai – Uraken uchi – Gyaku tsuki

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri
- Yoko geri kekomi in kiba dachi
- Mawashi geri
- Ushiro geri
- Mae geri – Mawashi geri (wisselen van been)
- Mawashi geri – Ushiro geri (wisselen van been)
- Mawashi geri (voorwaarts) – Yoko geri kekomi (zijwaarts) zelfde been
- Mae geri – Gyaku tsuki

KATA (STIJLOEFENING)

- 1 hogere kata naar keuze en 1 lagere kata bepaald door lottrekking

KUMITE

- Jiyu kumite: 2 keer per kandidaat met handbescherming

Examenprogramma 1^{ste} dan + 45



TSUKI WAZA (STOOTTECHNIEKEN)

- Oi tsuki (chudan of jodan afhankelijk van de examiner)
- San ren tsuki

UKE WAZA (AFWEERTECHNIEKEN)

- Age uke – Gyaku tsuki
- Uchi ude uke – Kizami tsuki – Gyaku nukite
- Soto ude uke – Yoko empi uchi – Uraken uchi – Gyaku tsuki
- Gedan barai – Uraken uchi – Gyaku tsuki

GERI WAZA (TRAPTECHNIEKEN)

- Mae geri
- Mae geri – Gyaku tsuki
- Mawashi geri
- Mawashi geri – Gyaku tsuki
- Ushiro geri
- Yoko geri kekomi in kiba dachi

KATA (STIJLOEFENING)

- 1 hogere kata naar keuze en 1 lagere kata bepaald door lottrekking

JIYU IPPON KUMITE

- Vrije houding en bewegend, 2 vuisttechnieken en 2 verschillende beentechnieken met eigen partner zowel links als rechts uit te voeren en door beide partners. De afweer en tegenaanval zijn vrij.

of

KUMITE

- Jiyu kumite: 2 keer per kandidaat met handbescherming