

EXAMENEISEN 8e KYU

GELE BAND

KIHON

(basistechnieken)

Stoten:

(zenkutsu dachi)

Blokkeringen:

(zenkutsu dachi)

Trappen:

(hamni dachi)

Junzuki

Gyakuzuki

Jodan uke

Gedan barai

Uchi uke

Soto uke

Mae geri

Surikomi mae geri

Sokuto gedan

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Uchi uke / Soto uke - gyakuzuki

(zenkutsu dachi)

Surikomi mae geri - gyakuzuki

(hamni dachi)

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Jiu jitsu

Jiju kumite

greep om het hoofd (2)

greep naar nek/revers

minimaal 3 partijen

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (10-), sit-up's (25), kniebuigingen (25)

FULL CONTACT

Stootzak:

stootkussen:

breekplank:

stoottechnieken

traptrechnieken

licht

EXAMENEISEN 7e KYU

ORANJE BAND

KIHON

(basistechnieken)

Stoten:

(zenkutsu dachi)

Blokkeringen:

(zenkutsu dachi)

Trappen:

(hamni dachi)

Junzuki no tsukomi

Gyakuzuki no tsukomi

Shuto uke

Mawashi geri

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Kette Junzuki / Gyakuzuki

Mae geri - mawashi geri - gyakuzuki

(hamni dachi)

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Sanbon kumite

Jiju kumite

Chudan 1 en 2

Mae geri 1 en 2

minimaal 3 partijen

KATA

(schijngevecht meerdere tegenstanders)

Pinan Nidan

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (20), sit-up's (40), kniebuigingen (40)

FULL CONTACT

Stootzak:

stootkussen:

breekplank:

stoottechnieken

traptechnieken

licht

KIHON

(basistechnieken)

Stoten:

(shizentai)

Blokkeringen:

(zenkutsu dachi)

Trappen:

(hamni dachi)

Tobikomi zuki

Shuto uke

Ushiro geri gedan

Sokuto chudan

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Mae geri - sokuto - gyakuzuki

(hamni dachi)

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Sanbon kumite

Jiju kumite

Jodan 1 en 2

Mae geri 3 en 4

minimaal 3 partijen

KATA

(schijngevecht)

Pinan Shodan

Pinan Sandan

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (30), sit-up's (50), kniebuigingen (50)

FULL CONTACT

Stootzak:

stootkussen:

breekplank:

stoottechnieken

traptrechnieken

midden

KIHON

(basistechnieken)

Stoten:

(shizentai)

Trappen:

(hamni dachi)

Nagashi zuki

Ushiro geri

Mawashi geri jodan

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Mae geri - mawashi geri - ushiro geri - uraken -

(hamni dachi)

gyakuzuki

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Sanbon kumite

Jodan 3 en 4

Mae geri 5 en 6

Ohyo kumite

1 en 2

Jiju kumite

minimaal 3 partijen

KATA

Pinan Sandan

Pinan Yondan

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (30), sit-up's (80), kniebuigingen (60)

FULL CONTACT

Stootzak:

stoottechnieken

stootkussen:

traptrechnieken

breekplank:

midden/zwaar

KIHON

(basistechnieken)

Stoten:

(shizentai)

Trappen:

(hamni dachi)

Nagashi zuki

Ushiro geri

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Ohyo kumite

3 en 4

KATA

Pinan Yondan

Pinan Godan

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (30), sit-up's (100), kniebuigingen (70)

FULL CONTACT

breekplank:

zwaar

KIHON

(basistechnieken)

alle technieken 4e t/m 8e kyu

Trappen:

(hamni dachi)

Ura mawashi geri

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Mae geri - mawashi geri - sokuto - gyakuzuki

Uchi uke - Soto uke - Jodan uke - Gedan barai -

Surikomi mae geri - Gyakuzuki (naar achteren)

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Jakusoku kumite

1

Ohyo kumite

1 t/m 4

KATA

Pinan Godan

Naifanchin

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (30), sit-up's (100), kniebuigingen(100)

FULL CONTACT

breekplank:

zwaar

KIHON

(basistechnieken)

alle technieken 3e t/m 8e kyu

Trappen:

(hamni dachi)

Ushiro mawashi geri

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Mae geri - mawashi geri - sokuto - gyakuzuki

Uchi uke - Soto uke - Jodan uke - Gedan barai -

Surikomi mae geri - Gyakuzuki (naar achteren)

KUMITE

(gevecht met 2 tal)

Jakusoku kumite

1 en 2

KATA

Pinan Godan

Naifanchin

Shintai No Kata

Serie 1 Atemi

ZANCHIN

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (30), sit-up's (100), kniebuigingen(100)

FULL CONTACT

breekplank:

zwaar

KIHON

(basistechnieken)

alle technieken 2e t/m 8e kyu

RENRAKU WAZA

(combinatietechnieken)

Mae geri - mawashi geri - sokuto - gyakuzuki
Uchi uke - Soto uke - Jodan uke - Gedan barai -
Surikomi mae geri - Gyakuzuki (naar achteren)**KUMITE**

(gevecht met 2 tal)

Jakusoku kumite 1 t/m 3

KATAPinan Godan
Naifanchin
Shintai No Kata Serie 1 Atemi
Serie 2 Omvattingen**ZANCHIN**

alertheid (bewust van omgeving/tegenstander)

KIMÉ

uitvoering technieken (hara, explosiviteit)

CONDITIE

push-up's (30), sit-up's (100), kniebuigingen(100)

FULL CONTACT

breekplank: zwaar