



Examenprogramma bruine band 1e Kyu

A. KIHON (5 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5^{de} keer KIAI)

Links voor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte + 2* vuiststoot op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI CHUDAN (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5^{de} keer KIAI)

Links voor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (wering van buiten naar binnen) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (wering van binnen naar buiten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5^{de} keer KIAI)

Links voor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOGO GERI KEKOMI (zijwaartse stotende trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkeltrap met de bal van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hak van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3^{de} keer KIAI)

Links voor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts snappende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (eind van iedere combinatie KIAI)

Links voor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI - (A) AGE UKE/SOTO UKE (2 afweren met 1 arm)
- (V) MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug MAE GERI/TSUKI CHUDAN - (A) GEDAN BARAI/UCHI UKE (2 afweren met 1 arm)
- (V) USHIRO GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)



Examenprogramma bruine band 1e Kyu (vervolg)

B. KATA (4 KATA)

1. HEIAN (KEUZE EXAMINATOR)
2. TEKKI SHODAN
3. KANKU DAI

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en links zonder tel, dynamisch variabele afstanden)

Aanval 1. JODAN TSUKI – AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TEISHO UCHI

Aanval 2. CHUDAN TSUKI – SOTO UKE (wegdraaien naar buiten) + MAWASHI GERI

Aanval 3. MAE GERI – GEDAN BARAI (uit lijn) + GYAKU SHUTO UCHI

Aanval 4. MAWASHI GERI – UCHI UKE (uit lijn) + GYAKU TSUKI

Wissel van rol (de ander valt aan)

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in een JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

2. BUNKAI

Heian Nidan

3. JIYU KUMITE (4 rondes sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit:

1. 1 keer 1 minuut vrij aanvallen (UKE weert)
2. 1 keer 1 minuut vrij verdedigen
3. 2 keer 2 minuten vrij zowel aanvallen als verdedigen

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle/krachtdosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht