



Examenprogramma groene band 5e Kyu

A. KIHON (4 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 (meshand afweer) in KOKUTSU DACHI (achterwaartse stand) + 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 MAWASHI GERI (cirkeltrap met de bal van de voet)
3. (V) Heen YOGO GERI KEKOMI (zijwaartse stotende trap met de zijkant van de voet)
4. (V) Terug YOGO GERI KEKOMI (zijwaartse stotende trap met de zijkant 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)



Examenprogramma groene band 5e Kyu (vervolg)

B. KATA

1. HEIAN NIDAN (2^e KATA)
 2. HEIAN SANDAN (3^e KATA)
- Op tel
 - Zonder tel

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (3 steps aanval, UKE tegenaanval na 3^{de} wering OP TEL)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI alleen na 3^{de} wering (tegengestelde stoot)
2. CHUDAN - SOTO UKE (uit de lijn) + GYAKU TSUKI alleen na 3^{de} wering (tegengestelde stoot)
3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn) + GYAKU TSUKI alleen na de 3^{de} wering (tegengestelde stoot)
4. MAWASHI GERI – UCHI UKE (uit de lijn) + GYAKU TSUKI alleen na de 3^{de} wering (tegengestelde stoot)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met linker been naar voren in ZKD direct in KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek eenmaal luid en duidelijk aan

TORI voert de drie aanvallen uit

TORI stapt naar achteren terug naar YOI

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met rechter been naar achteren in ZKD direct in KAMAE (gevechtshouding)

UKE maakt eerst een schuifpas met het rechterbeen naar achteren en voert wering uit

UKE laat goede afweer technieken zien

UKE laat een goede tegenaanval zien na de 3^{de} wering

UKE stapt naar voren terug in YOI



Examenprogramma groene band 5e Kyu (vervolg)

2. BUNKAI

Heian Nidan – (7 blokjes t/m polsklem)

3. JIYU KUMITE (3 rondes sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit:

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