

Karateschool Bezemer

Exameneisen t/m 12 jaar

1e STREEP WIT

KIHON - basistechnieken, uit stand en lopend

1. tsuki	stoten	<i>uit stand</i>
2. gyakuzuki	tegengestelde stoot	<i>uit stand</i>
3. maegeri	rechte voettechniek	<i>uit stand</i>
4. junzuki	rechte vuiststoot	<i>lopend</i>
5. maegeri	rechte voettechniek	<i>lopend</i>
6. uke	jodan uke en uchi uke	<i>lopend</i>

RENRAKU WAZA - combinatietechniek

1. surikomi - maegeri
2. maegeri - gyakuzuki

UKE WAZA - blokkeringen, met tegenstander

1. aanval:	junzuki jodan	<i>hoog</i>
verdediging:	jodan uke - gyakuzuki	
2. aanval:	junzuki chudan	<i>midden</i>
verdediging:	uchi uke - gyakuzuki	

JIYU KUMITE - sparren

Bij dit onderdeel zal er gelet worden op het juist toepassen en de controle van de technieken.

Kijk achter in dit boekje voor de vertaling van de Japanse namen.
Als je de woorden niet begrijpt, vraag dan om extra uitleg.

2e STREEP WITTE BAND 8e KYU

KIHON - basistechnieken, uit stand en lopend

1. tsuki
2. gyakuzuki
3. junzuki
4. maegeri
5. mawashigeri
6. jodan uke - uchi uke - soto uke

RENRAKU WAZA

1. maegeri - gyakuzuki
2. surikomi - maegeri - gyakuzuki

UKE WAZA - met tegenstander

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 1. aanval: | jonzuki jodan |
| verdediging: | jodan uke - gyakuzuki chudan |
| 2. aanval: | jonzuki chudan |
| verdediging: | uchi uke - gyakuzuki chudan |
| 3. aanval: | jonzuki chudan |
| verdediging: | soto uke - gyakuzuki |

KATA

Kihon no kata

JIYU KUMITE

1 partij of 5 wedstrijdpunten

3e STREEP WIT 8e KYU

KIHON - basistechnieken, uit stand en lopend

1. tsuki
2. junzuki
3. gyakuzuki
4. maegeri
5. mawashigeri
6. jodan uke - uchi uke - soto uke - gedan barai uke

RENRAKU WAZA

maegeri - mawashigeri - gyakuzuki

UKE - met tegenstander

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1. aanval: | maegeri chudan |
| verdediging: | uchi arai uke - gyakuzuki |
| 2. aanval: | mawashigeri |
| verdediging: | soto uke - gyakuzuki |

SANBON KUMITE - driestaps met tegenstander

sanbon kumite junzuki chudan no. 1

JIYU KUMITE

2 partijen of 5 wedstrijdpunten

1e STREEP GEEL 7e KYU

KIHON - basistechnieken, uit stand en lopend

1. tsuki
2. junzuki
3. gyakuzuki
4. tobikomizuki
5. maegeri
6. mawashigeri
7. sokutogeri
8. jodan uke - uchi uke - soto uke - gedan barai uke

RENRAKU WAZA

1. maegeri - junzuki *met gestrekte arm*
2. uchi uke - gyakuzuki *met gestrekte arm*
3. maegeri - tobikomizuki - gyakuzuki

SANBON KUMITE - driestaps

1. sanbon kumite junzuki chudan no. 1
2. sanbon kumite junzuki chudan no. 2
3. sanbon kumite maegeri chudan no. 1
4. sanbon kumite maegeri chudan no. 2

JIYU KUMITE

2 partijen of 8 wedstrijdpunten

GELE BAND 7e KYU

KIHON - basistechnieken, uit stand en lopend

1. tsuki
2. junzuki
3. gyakuzuki
4. maegeri
5. mawashigeri
6. jodan uke - uchi uke - soto uke - gedan barai uke

RENRAKU WAZA - combinatietechnieken

1. maegeri - mawashigeri - gyakuzuki
2. surikomi - maegeri - mawashigeri - gyakuzuki

SANBON KUMITE - driestaps

1. sanbon kumite junzuki chudan no. 2
2. sanbon kumite maegeri chudan no. 1

KATA

Pinan Nidan

JIYU-KUMITE

2 partijen of 5 wedstrijdpunten

1e STREEP ORANJE 6e KYU

KIHON - uit stand en lopend

1. tsuki
2. junzuki
3. gyakuzuki
4. maegeri
5. mawashigeri
6. sokutogeri - chudan
7. ushirogeri - gedan
8. jodan uke - uchi uke - soto uke - gedan barai uke - shuto uke

RENRAKU WAZA

1. maegeri - mawashigeri
2. mawashigeri - ushirogeri
3. maegeri - sokutogeri
4. maegeri - nagashizuki - gyakuzuki

SANBON KUMITE - driestaps

1. sanbon kumite junzuki jodan no. 2
2. sanbon kumite maegeri chudan no. 4

JYU KUMITE

2 partijen of 8 wedstrijdpunten

ORANJE BAND 6e KYU

KIHON

1. junzuki
2. gyakuzuki
3. tobikomizuki
4. maegeri
5. mawashigeri
6. sokutogeri
7. jodan uke - uchi uke - soto uke - gedan barai uke - shuto uke

RENRAKU WAZA

1. maegeri - gyakuzuki *met gestrekte arm*
2. uchi uke - gyakuzuki *met gestrekte arm*
3. maegeri - tobikomizuki - gyakuzuki
4. maegeri - sokutogeri - gyakuzuki

SANBON KUMITE

1. sanbon kumite junzuki jodan no. 1
2. sanbon kumite maegeri chudan no. 3

KATA

Pinan Shodan

JYU KUMITE

2 partijen of 8 wedstrijdpunten

1e STREEP GROEN 5e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie technieklijst

RENRAKU WAZA

maegeri - nagashizuki - gyakuzuki - tobikomizuki gyakuzuki

IPPON KUMITE - éénstaps aanval

1. jodan junzuki *vrije verdediging*
2. chudan junzuki *vrije verdediging*
3. chudan maegeri *vrije verdediging*

JIYU KUMITE

4 partijen of 13 wedstrijdpunten

GROENE BAND 5e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Minimaal 4 stuks, zie technieklijst

RENRAKU WAZA

1. maegeri - nagashizuki - gyakuzuki
2. maegeri - mawashigeri - ushirogeri gedan - gyakuzuki

SANBON KUMITE

1. sanbon kumite jodan junzuki no. 3
2. sanbon kumite jodan junzuki no. 4
3. sanbon kumite maegeri chudan no. 5
4. sanbon kumite maegeri chudan no. 6

KATA

Pinan Sandan

JIYU KUMITE

3 partijen of 10 wedstrijdpunten

1e STREEP BLAUW 4e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie technieklijst

RENRAKU WAZA

junzuki - gyakuzuki - renzuki - mawashigeri

IPPON KUMITE

1. jodan - junzuki *vrije verdediging*
2. chudan - junzuki *vrije verdediging*
3. chudan - maegeri *vrije verdediging*

OHYO KUMITE

no. 1 en 2

JIYU KUMITE

3 partijen of 15 wedstrijdpunten

BLAUWE BAND 4^e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie technieklijst

RENRAKU WAZA - 2 vormen eigen keuze

1. maegeri - nagashizuki - gyakuzuki - tobikomizuki
2. maegeri - nagashizuki - mawashigeri - gyakuzuki
3. maegeri - sokutogeri- ushirogeri - uraken uchi - gyakuzuki

IPPON KUMITE

1. jodan - junzuki *vrije verdediging*
2. chudan - junzuki *vrije verdediging*
3. chudan - maegeri *vrije verdediging*

OHYO KUMITE

no. 1

KATA

Pinan Jodan

JIYU KUMITE

4 partijen of 13 wedstrijdpunten

1e STREEP BRUIN 3e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie lijst

RENRAKU WAZA

maegeri - mawashigeri - sokutogeri - ushirogeri - gyakuzuki

IPPON KUMITE

1. jodan - junzuki *vrije verdediging*
2. chudan - junzuki *vrije verdediging*
3. chudan - maegeri *vrije verdediging*

OHYO KUMITE

no. 1 t/m 4

JIYU KUMITE

4 partijen of 15 wedstrijdpunten

BRUINE BAND 3e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie technieklijst

RENRAKU WAZA - twee vormen eigen keuze

1. junzuki - gyakuzuki - renzuki - mawashigeri
2. maegeri - nagashizuki - gyakuzuki - mawashigeri
3. surikomi maegeri - sokutogeri - ushirogeri uraken uchi - gyakuzuki

IPPON KUMITE

1. jodan - junzuki *vrije verdediging*
2. chudan - junzuki *vrije verdediging*
3. chudan - maegeri *vrije verdediging*

OHYO KUMITE

no. 1 t/m 3

KATA

Pinan Godan

JYU KUMITE

4 partijen of 15 wedstrijdpunten

1e STREEP BRUIN 2e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie technieklijst

RENRAKU WAZA

gamae - met stappen terug uchi uke - soto uke - jodan uke met dezelfde arm gedan barai uke - naar voor - surikomi maegeri - gyakuzuki

SANBON KUMITE

1. Minimaal twee oefeningen met jodan junzuki
2. Minimaal twee oefeningen met chudan junzuki

IPPON KUMITE

1. Minimaal twee oefeningen met jodan junzuki
2. Minimaal twee oefeningen met chudan junzuki
3. Minimaal twee oefeningen met chudan maegeri

OHYO KUMITE

no. 1 t/m 6

KATA

1. Vrije keus uit de pinan kata (één kata)
2. Kushanku

JYU KUMITE

4 partijen of 15 wedstrijdpunten

BRUINE BAND 2e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie technieklijst

RENRAKU WAZA - twee vormen eigen keuze

1. maegeri - mawashigeri - sokutogeri - ushirogeri- gyakuzuki
2. maegeri - nagashizuki - mawashigeri - uraken uchi - gyakuzuki
3. surikomi maegeri - tobikomizuki - sokutogeri- ushirogeri - gyakuzuki

IPPON KUMITE

1. jodan junzuki *vrije verdediging*
2. chudan junzuki *vrije verdediging*
3. chudan maegeri *vrije verdediging*

OHYO KUMITE

no. 1 t/m 5

KATA

Kushanku

JYU KUMITE

4 partijen of 18 wedstrijdpunten

BRUINE BAND 1e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie lijst

RENRAKU WAZA

1. maegeri - mawashigeri - sokutogeri - gyakuzuki
2. hidari gamae - met stappen terug uchi uke - soto uke jodan uke - met zelfde arm gedan barai uke - naar voor surikomi maegeri - gyakuzuki

SANBON KUMITE

1. minimaal twee oefeningen met aanval jodan junzuki
2. minimaal twee oefeningen met aanval chudan junzuki
3. minimaal twee oefeningen met maegeri chudan

IPPON KUMITE

1. minimaal twee oefeningen met aanval jodan junzuki
2. minimaal twee oefeningen met aanval chudan junzuki
3. minimaal twee oefeningen met aanval chudan maegeri

OHYO KUMITE

no. 1 t/m 8

KATA

1. Keuze uit Pinan kata
2. Naihanchi
3. Kushanku

JYU KUMITE

20 punten of 4 partijen