

Karateschool Bezemer

Exameneisen vanaf 13 jaar

WITTE BAND 8e KYU

KIHON - basistechnieken, uit stand en lopend

1. junzuki
2. gyakuzuki
3. maegeri
4. mawashigeri
5. sokutogeri gedan *laag*

UKE - blokkeringen

1. jodan uke
2. uchi uke
3. soto uke
4. gedan barai uke

RENRAKU WAZA - combinatie technieken

1. maegeri - gyakuzuki
2. surikomi maegeri - gyakuzuki

IPPON KUMITE - éénstaps aanval

- | | | |
|--------------|---------------------------|---------------|
| 1. aanval: | junzuki jodan | |
| verdediging: | jodan uke - gyakuzuki | |
| 2. aanval: | junzuki chudan | <i>midden</i> |
| verdediging: | uchi uke - gyakuzuki | |
| 3. aanval: | junzuki chudan | |
| verdediging: | soto uke - gyakuzuki | |
| 4. aanval: | maegeri chudan | |
| verdediging: | uchi arai uke - gyakuzuki | |
| 5. aanval: | mawashigeri chudan | |
| verdediging: | soto uke - gyakuzuki | |

KATA

Kihon no kata

JIYU KUMITE

1 partij of 5 wedstrijdpunten

GELE BAND 7eKYU

KIHON

1. junzuki
2. gyakuzuki
3. maegeri
4. mawashigeri
5. sokutogeri gedan

UKE

1. jodan uke
2. uchi uke
3. soto uke
4. gedan barai uke
5. shuto uke

RENRAKU WAZA

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

SANBON KUMITE

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

KATA

Pinan Nidan

JIYU KUMITE

2 partijen of 5 wedstrijdpunten

ORANJE BAND 6e KYU

KIHON

1. junzuki
2. gyakuzuki
3. tobikomizuki
4. maegeri
5. mawashigeri
6. sokutogeri chudan

UKE

1. uchi uke
2. soto uke
3. jodan uke
4. gedan barai uke
5. shuto uke

KIHON RENRAKU WAZA

1. maegeri - junzuki
2. maegeri - gyakuzuki
3. uchi uke - gyakuzuki
4. soto uke - gyakuzuki

RENRAKU WAZA

1. maegeri - tobikomizuki - gyakuzuki
2. maegeri - mawashigeri - sokutogeri - gyakuzuki

SANBON KUMITE

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

KATA

Pinan Shodan

JIYU KUMITE

2 partijen of 8 wedstrijdpunten

GROENE BAND 5e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Minimaal 4 stuks, zie lijst

RENRAKU WAZA - 2 vormen eigen keuze

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

SANBON KUMITE

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

BLAUWE BAND 4e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie lijst

RENRAKU WAZA - twee 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 t/m 3

KATA

Pinan Jodan

JYU KUMITE

4 partijen of 13 wedstrijdpunten

BRUINE BAND 3e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie lijst

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 4

KIHON KUMITE

no. 1 (vanaf 16 jaar)

KATA

Pinan Godan

JIYU KUMITE

4 partijen of 15 wedstrijdpunten

BRUINE BAND 2e KYU

KIHON

Alle basistechnieken, zie technieklijst

KIHON RENRAKU WAZA

Zie lijst

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

KIHON KUMITE

no. 1 en 2 (vanaf 16 jaar)

KATA

Kushanku

JIYU 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 aanval: chudan - maegeri

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

KIHON KUMITE

no. 1 t/m 3 (vanaf 16 jaar)

KATA

1. opdracht uit de Pinan kata
2. Naihanchi
3. Kushanku

JIYU KUMITE

20 punten of 4 partijen