

Examenprogramma

Geel (8^e Kyu)

Kihon Waza

1. Juntsuki: Voorwaartse stoot met de voorkant van de vuist (Seiken) eindigend in Zenkutsu Dachi.
2. Juntsuki No Tsukomi: Voorwaartse stoot, eindigend in Tate Seisan Dachi.
3. Juntsuki Nukite: Voorwaartse stoot met open hand (Yonhon Nukite, handpalm naar beneden), eindigend in Chico Dachi.
4. Gyakutsuki: Voorwaartse stoot met tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachi.
5. Tetsui Uke: Neerwaartse verticale Uke met zijkant van de hand ("hamerslag"), eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi (zijwaartse kattenstand).
6. Gedan Barai: Lage, neerwaarts diagonale Uke, eindigend in Zenkutsu Dachi.
7. Jodan Uke: Hoge, opwaarts verticale Uke, eindigend in Zenkutsu Dachi.
8. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachi of Moto Dachi (eigen keuze).
9. Mawashigeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke) of met Koshi. Eindigend in Zenkutsu Dachi of Moto Dachi (eigen keuze).
10. Yokogeri Koshi: Zijwaartse trap met de bal van de voet, eindigend in Zenkutsu Dachi of Moto Dachi (eigen keuze).

Kata

Pinan Nidan: Eenmaal uitvoeren individueel.

Bunkai techniek uitvoeren met partner: Opgelegde, ingeoeffende techniek uitvoeren met partner. Indien beide partners examen doen, dan wordt deze techniek links en rechts, door beide partners uitgevoerd, dus 4 maal. Indien slechts één van beide partners examen doet, dan volstaat het dat de kandidaat de oefening links en rechts uitvoert.

Kumite (2x 1 minuut)

1. Tobikomitsuki: Stoot met de voorste vuist, voorafgegaan door een Suri Ashi, voorwaartse verplaatsing ingeleid door de voorste voet.
2. Gyakutsuki: Stoot met de achterste vuist, voorafgegaan door Tsugi Ashi, voorwaartse verplaatsing, ingeleid door de achterste voet.
3. Tobikomitsuki – Gyakutsuki: Stoot met de voorste vuist, voorafgegaan door een Suri Ashi, gevolgd door stoot met de achterste vuist, voorafgegaan door Tsugi Ashi.
4. Tobikomitsuki – Mawashigeri: Stoot met de voorste vuist, voorafgegaan door een Suri Ashi, gevolgd door voorwaarts draaiende trap met het voorste been, voorafgegaan door Tsugi Ashi.
5. Gyakutsuki – Gyaku Mawashigeri: Voorste been opzijzetten, stoten met de achterste vuist, gevolgd door voorwaarts draaiende trap met het achterste been.

Oranje (7^e Kyu)

Kihon Waza

1. Tetsui Jodan: Hoge, horizontale stoot, eindigend in Chico Dachi.
2. Juntsuki Nukite: Voorwaartse stoot met open hand (Yonhon Nukite, Shuto kant naar beneden). Eindigend in Zenkutsu Dachi.
3. Gyakutsuki: Voorwaartse stoot met tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachi.
4. Gedan Barai: Lage, neerwaarts diagonale Uke, eindigend in Zenkutsu Dachi.
5. Jodan Uke: Hoge, opwaarts verticale Uke, eindigend in Zenkutsu Dachi.
6. Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale Uke, eindigend in Zenkutsu Dachi
7. Gyaku Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale Uke, met de tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachi
8. Morote Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale Uke, de andere arm begeleidt de verdediging, eindigend in Tate Seisan Dachi.
9. Soto Uke + Jodan Uke – Tetsui Chudan – Tetsui Jodan: 3 onderdelen, Soto Uke + Jodan Uke met bovenlichaam 90° t.o.v. de voorwaartse verplaatsing. Tetsui Chudan wordt gedaan met de arm die Jodan Uke gaf en is dus neerwaarts verticaal. De arm die Soto Uke gaf, wapent zich op en geeft ten slotte de Tetsui Jodan. Goed op de Hikite letten, dezen zijn zeer belangrijk bij de Bunkai. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
10. Shuto Uke: Middelhoge, horizontale Uke. De richting van de verdediging is naar de verdedigende kant toe (dus een linkse verdediging gaat van rechts naar links en omgekeerd). Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
11. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachi of Moto Dachi (eigen keuze).
12. Mawashigeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke) of met Koshi. Eindigend in Zenkutsu Dachi of Moto Dachi (eigen keuze).
13. Yokogeri Koshi: Zijwaartse trap met de bal van de voet, eindigend in Zenkutsu Dachi of Moto Dachi (eigen keuze).

Kata

Pinan Shodan

Bunkai techniek uitvoeren met partner: Opgelegde, ingeefende techniek uitvoeren met partner. Indien beide partners examen doen, dan wordt deze techniek links en rechts, door beide partners uitgevoerd, dus 4 maal.

Kumite (2x 1 minuut)

1. Tobikomitsuki: Stoot met de voorste vuist, voorafgegaan door een Suri Ashi, voorwaartse verplaatsing ingeleid door de voorste voet.
2. Gyakutsuki: Stoot met de achterste vuist, voorafgegaan door Tsugi Ashi, voorwaartse verplaatsing, ingeleid door de achterste voet.
3. Tobikomitsuki – Gyakutsuki: Stoot met de voorste vuist, voorafgegaan door een Suri Ashi, gevolgd door stoot met de achterste vuist, voorafgegaan door Tsugi Ashi.
4. Tobikomitsuki – Mawashigeri: Stoot met de voorste vuist, voorafgegaan door een Suri Ashi, gevolgd door voorwaarts draaiende trap met het voorste been, voorafgegaan door Tsugi Ashi.
5. Gyakutsuki – Gyaku Mawashigeri: Voorste been opzijzetten, stoten met de achterste vuist, gevolgd door voorwaarts draaiende trap met het achterste been.

Groen (6^e Kyu)

Kihon Waza

1. Juntsuki: Voorwaartse stoot met de voorkant van de vuist (Seiken) eindigend in Zenkutsu Dachì.
2. Juntsuki Nukite: Voorwaartse stoot met open hand (Yonhon Nukite, Shuto kant naar beneden). Eindigend in Zenkutsu Dachì.
3. Juntsuki No Tsukomi: Voorwaartse stoot, eindigend in Tate Seisan Dachì.
4. Gyakutsuki: Voorwaartse stoot met tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachì.
5. Tetsui Jodan: Hoge, horizontale stoot, eindigend in Chico Dachì.
6. Mawashi Empi Uchi + Uraken Uchi: Middelhoge, horizontaal draaiende elleboogstoot, gevolgd door hoge stoot met de rugzijde van de vuist (knokel van de middelvinger). Arm wordt teruggetrokken. Eindigend in Chico Dachì.
7. Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale verdediging, eindigend in Shomen No Neko Ashi Dachì.
8. Morote Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale Uke, de andere arm begeleidt de verdediging, eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachì.
9. Manji Uke: Verdediging met beide armen, de voorste arm voert een hoge Soto Uke uit en de achterste arm voert een Gedan Barai uit. Beide verdedigingen zijn voorwaarts gericht. Eindigend in Shomen No Neko Achi Dachì.
10. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachì of Moto Dachì (eigen keuze).
11. Mae Hizageri: Voorwaartse kniestoot, eindigend in Chico Dachì.
12. Mawashigeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke) of met Koshi. Eindigend in Zenkutsu Dachì of Moto Dachì (eigen keuze).
13. Yokogeri Sokuto: Zijwaartse trap met de snijkant van de voet, eindigend in Zenkutsu Dachì of Moto Dachì (eigen keuze)

Kata

Pinan Sandan

Bunkai techniek uitvoeren met partner: Opgelegde, inge oefende techniek uitvoeren met partner. Indien beide partners examen doen, dan wordt deze techniek links en rechts, door beide partners uitgevoerd, dus 4 maal.

Kumite (2x 1 minuut)

De kandidaat bereidt zelf 5 technieken voor. Dit moeten combinaties zijn van 2 of 3 technieken. Binnen deze 5 technieken moeten 2 verschillende stoten en 2 verschillende trappen zitten. Deze Kumite is volledig aanvallend. Verdediging wordt niet gequoteerd (maar wel aangemoedigd).

Blauw 1 (5^e Kyu)

Kihon Waza

1. Juntsuki: Voorwaartse stoot met de voorkant van de vuist (Seiken) eindigend in Zenkutsu Dachi.
2. Gyakutsuki – Morote Hikite (Hikite): Voorwaartse stoot met tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachi, met tweehandige (Morote) Hikite (stotende hand bovenaan).
3. Rentsuki: Voorwaartse en tegengestelde stoten met de voorkant van de vuist (Seiken) eindigend in Zenkutsu Dachi.
4. Morote Gyaku Empi Uchi: Voorwaartse elleboogstoot met de achterste arm, opgevangen in de voorste hand. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
5. Gedan Barai (Chico Dachi): Lage, neerwaarts diagonale Uke, eindigend in Chico Dachi.
6. Gedan Juji Uke: Lage dubbele verdediging, armen maken een X (voorste arm ligt bovenop). Eindigend in Zenkutsu Dachi.
7. Haishu Soto Uke + Haishu Jodan Uke: Soto Uke + Jodan Uke met geopende handen en bovenlichaam 90° t.o.v. de voorwaartse verplaatsing. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
8. Gedan Barai – Morote Empi Uchi – Morote Hikite (Hikite): Lage, neerwaarts diagonale Uke, gevolgd door elleboogstoot met de achterste hand, opgevangen in de voorste hand. Eindigend in Zenkutsu Dachi, met een tweehandige (Morote) Hikite (de arm die de elleboogstoot gaf, vanboven).
9. Jodan Kake Uke + Chudan Teisho Uke: Hoge, horizontale, halve cirkelvormige Uke. De richting van de verdediging is naar de verdedigende kant toe (dus een linkse verdediging gaat van rechts naar links en omgekeerd). De andere hand voert een neerwaartse horizontale Uke uit met de handpalm. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
10. Jodan Kake Uke + Gedan Teisho Uke: Opwaarts, horizontale halve cirkelvormige verdediging met de handpalm, gecombineerd met neerwaarts horizontale verdediging met de handpalm. Eindigend in Yoko Seisan Dachi.
11. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachi.
12. Yokogeri Koshi: Zijwaartse trap met de bal van de voet, eindigend in Zenkutsu Dachi
13. Mae Hizageri: Voorwaartse kniestoot, eindigend in Zenkutsu Dachi.

Kata

Pinan Yondan

Bunkai technieken uitvoeren met partner: 2 eigen gekozen, ingeefende technieken uitvoeren met partner. Indien beide partners examen doen, dan wordt deze techniek links en rechts uitgevoerd. De tegenstander voert in principe andere technieken uit.

Kumite

De kandidaat bereidt zelf 5 technieken voor. Dit moeten combinaties zijn van 2 of 3 technieken. Binnen deze 5 technieken moeten 2 verschillende stoten en 2 verschillende trappen zitten. Deze Kumite is zowel aanvallend als verdedigend. Quotering gebeurt op basis van de uitvoering van de technieken en de reacties op de technieken van de tegenstander.

Blauw 2 (4^e Kyu)

Kihon Waza

1. Juntsuki: Voorwaartse stoot met de voorkant van de vuist (Seiken) eindigend in Zenkutsu Dachi.
2. Gyakutsuki – Morote Hikite (Hikite): Voorwaartse stoot met tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachi, met tweehandige (Morote) Hikite (stotende hand bovenaan).
3. Morote Empi Uchi: Voorwaartse elleboogstoot met de voorste arm, opgevangen in de achterste hand. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
4. Gedan Barai: Lage neerwaarts diagonale verdediging, eindigend in Chico Dachi.
5. Soto Uke (Zenkutsu Dachi) – Gyakutsuki (Shomen No Neko Ashi Dachi): Middelhoge, opwaarts diagonale verdediging, eindigend in Zenkutsu Dachi, gevolgd door Gyakutsuki (achterste been trekt bij voor extra heuprotatie), eindigend in Shomen No Neko Ashi Dachi.
6. Gedan Juji Uke: Lage dubbele verdediging, armen maken een X (voorste arm ligt bovenop). Eindigend in Zenkutsu Dachi.
7. Jodan Juji Uke Nukite: Hoge dubbele verdediging met open handen, armen maken een X (voorste arm ligt bovenop). Eindigend in Zenkutsu Dachi.
8. Manji Uke: Verdediging met beide armen, de voorste arm voert een Gedan Barai voorwaarts uit en de achterste arm voert een hoge Soto Uke achterwaarts uit. Eindigend in Kokutsu Dachi.
9. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachi.
10. Mawashigeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke) of met Koshi. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
11. Yokogeri Sokuto: Zijwaartse trap met de snijkant van de voet, eindigend in Zenkutsu Dachi.
12. Ushirogeri: Achterwaartse trap, voorafgegaan door 180° draai van het lichaam. Trap wordt gegeven met de hiel (Kakato). Eindigend in Zenkutsu Dachi.
13. Mawashigeri – Yokogeri Sokuto: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke), gevolgd door zijwaartse trap met de snijkant van de voet, met hetzelfde been, zonder neerzetten, 90° van de voorwaartse verplaatsing. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
14. Mawashigeri – Ushirogeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke), gevolgd door achterwaartse trap, voorafgegaan door 180° draai van het lichaam (in de richting van de Mawashigeri). Trap wordt gegeven met de hiel (Kakato). Eindigend in Zenkutsu Dachi.

Kata

Pinan Godan

Bunkai technieken uitvoeren met partner: 2 eigen gekozen, ingeoeffende technieken uitvoeren met partner. Indien beide partners examen doen, dan wordt deze techniek links en rechts uitgevoerd. De tegenstander voert in principe andere technieken uit.

Kumite

De kandidaat bereidt zelf 5 technieken voor. Dit moeten combinaties zijn van 2 of 3 technieken. Binnen deze 5 technieken moeten 2 verschillende stoten en 2 verschillende trappen zitten. Deze Kumite is zowel aanvallend als verdedigend. Quotering gebeurt op basis van de uitvoering van de technieken en de reacties op de technieken van de tegenstander.

Bruin 1 (3^e Kyu)

Kihon Waza

1. Gyakutsuki – Gyaku Soto Uke: Voorwaartse stoot met tegengestelde hand, gevolgd door middelhoge, opwaarts diagonale verdediging, met dezelfde hand. Eindigend in Yoko Seisan Dachi.
2. Gedan Barai - Gyakutsuki – Gyaku Soto Uke: Lage, neerwaarts diagonale Uke, gevolgd door voorwaartse stoot met tegengestelde hand, gevolgd door middelhoge, opwaarts diagonale verdediging, met dezelfde hand. Eindigend in Yoko Seisan Dachi.
3. Morote Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale verdediging, begeleid door de andere arm (open hand ter hoogte van de pols). Eindigend in Gyaku Shomen no Neko Ashi Dachi.
4. Soto Uke – Gyaku Soto Uke: Middelhoge, opwaarts diagonale verdediging met de voorste hand, gevolgd door middelhoge, opwaarts diagonale verdediging met de achterste hand. Eindigend in Tate Seisan Dachi.
5. Gyaku Uchi Uke – Soto Uke: Middelhoge, horizontale verdediging met de achterste hand, gevolgd door middelhoge, opwaarts diagonale verdediging met de voorste hand. Eindigend in Tate Seisan Dachi.
6. Sukui Uke – Uchi Uke – Gyaku Soto Uke: Neerwaarts, verticaal veggende verdediging met onderkant arm naar boven, gevolgd door middelhoge horizontale verdediging met dezelfde hand, gevolgd door middelhoge, opwaarts diagonale verdediging met de achterste hand. Eindigend in Shomen No Neko Ashi Dachi.
7. Shuto Uke: Middelhoge, horizontale Uke. De richting van de verdediging is naar de verdedigende kant toe (dus een linkse verdediging gaat van rechts naar links en omgekeerd). Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
8. Kake Uke: Opwaarts, horizontale halve cirkelvormige verdediging met de handpalm. De hand is geopend en “grijpt” een aanval. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
9. Fumikomi Geri: Vanuit Zenkutsu Dachi, lichaam draaien naar Kosa Dachi, hierbij breng je de beide handpalmen ter hoogte van de heup. Je voert een lage Yokogeri Sokuto uit en trekt beide handen bij naar de heup (tweehandige Hikite). Eindigend in Zenkutsu Dachi, Kamae Te.
10. Chudan Haishu Uke – Mikazuki Geri – Morote Empi Uchi: Verdediging met de rug van de open hand, gevolgd door trap met de onderkant van de voet (opgevangen in de open hand), gevolgd door versterkte elleboogstoot. Eindigend in Chico Dachi.
11. Morote Jodan Uke – Morote Tetsui Uchi: Ter plaatse hoge blokkering met beide armen, gevolgd door vorderend lage, horizontale stoot met beide armen, met de zijkant van de vuist (“hamerslag”), naar de zijkanten van het lichaam. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
12. Manji Uke: Verdediging met beide armen, de voorste arm voert een Gedan Barai voorwaarts uit en de achterste arm voert een hoge Soto Uke achterwaarts uit. Eindigend in Chico Dachi.
13. Yamatsuki: “Bergstoot”, de voorste hand voert een Chudan Uratsuki en gelijktijdig voert de achterste hand een Jodan Gyakutsuki uit. Eindigend in Zenkutsu Dachi.

Kata

Bassai

Bunkai technieken uitvoeren met partner: 4 eigen gekozen, ingeoeffende technieken uitvoeren.

Kumite

De kandidaat bereidt zelf 5 technieken voor. Dit moeten combinaties zijn van 2 of 3 technieken. Binnen deze 5 technieken moeten 2 verschillende stoten en 2 verschillende trappen zitten. Deze Kumite is zowel aanvallend als verdedigend. Quoting gebeurt op basis van de uitvoering van de technieken en de reacties op de technieken van de tegenstander.

Bruin 2 (2^e Kyu)

Kihon Waza

1. Yoko Kumade Uke – Gyakutsuki – Hiki Ashi – Mae Tobi Empi: Zijwaartse verdediging met handpalm (“tijgerhand”), gevolgd door middelhoge stoot met tegengestelde hand. Daarna trek je je voorste voet bij, trek je de knie op en zet deze terug vooruit neer gevolgd door elleboogstoot. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
2. Morote Tsuki: Stoot met beide handen, de handpalmen naar elkaar toe, de ene stoot Jodan, de andere stoot Chudan. De voorste hand is de onderste hand. Eindigend in Yoko Seisan Dachi.
3. Jodan Uke – Jodan Gyaku Empi: Hoge, opwaarts verticale verdediging, gevolgd door hoge, opwaartse elleboogstoot met de tegengestelde hand. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
4. Kake Uke: Opwaarts, horizontale halve cirkelvormige verdediging met de handpalm. De hand is geopend en “grijpt” een aanval. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi.
5. Kake Uke – Fumikomi Geri – Kagitsuki: Opwaarts, horizontale halve cirkelvormige verdediging met de handpalm. De hand is geopend en “grijpt” een aanval. Daarna lage Yokogeri Sokuto met het voorste been en je trekt je voorste hand bij naar de heup (Hikite). Daarna voer je een zijwaartse stoot uit in de richting van de Fumikomi. Eindigend in Chico Dachi.
6. Morote Kumade Uchi: Met beide handen stoten met de handpalmen (“Tijgerhand”) naar voren. De voorste hand is de onderste hand (vingers richting de grond), de achterste hand is de bovenste hand (vingers richting plafond).
7. Jodan Gyaku Teisho Uchi – Jodan Juntsuki – Chudan Morote Tsuki: Met de handpalm van de tegengestelde hand een hoge stoot uitvoeren (richting de slapen), daarna met de andere hand hoog stoten. Beide armen bijtrekken (Morote Hikite) en gelijktijdig naar het lichaam stoten met beide vuisten. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
8. Jodan Empi Uchi – Gedan Barai – Gyakutsuki: Hoge elleboogstoot gevolgd door lage, diagonaal, neerwaartse verdediging, eindigend in Chico Dachi. Vervolgens heup draaien en stoten met de achterste hand, eindigend in Tate Seisan Dachi.
9. Kake Uke – Morote Empi Uchi: Ter plaatse, opwaarts, horizontale halve cirkelvormige verdediging met de handpalm. De hand is geopend en “grijpt” een aanval. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi vervolgens voorwaartse verplaatsing en elleboogstoot geven, opgevangen in de open hand. Eindigend in Chico Dachi.
10. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachi.
11. Mawashigeri – Yokogeri Sokuto: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke), gevolgd door zijwaartse trap met de snijkant van de voet, met hetzelfde been, zonder neerzetten, 90° van de voorwaartse verplaatsing. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
12. Mawashigeri – Ushirogeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke), gevolgd door achterwaartse trap, voorafgegaan door 180° draai van het lichaam (in de richting van de Mawashigeri). Trap wordt gegeven met de hiel (Kakato). Eindigend in Zenkutsu Dachi.

Kata

Niseishi

Bunkai technieken uitvoeren met partner: 4 eigen gekozen, ingeefende technieken uitvoeren en beschrijven.

Kumite

De kandidaat bereidt zelf 5 technieken voor. Dit moeten combinaties zijn van 2 of 3 technieken. Binnen deze 5 technieken moeten 2 verschillende stoten en 2 verschillende trappen zitten. Deze Kumite is zowel aanvallend als verdedigend. Quoting gebeurt op basis van de uitvoering van de technieken en de reacties op de technieken van de tegenstander.

Bruin 3 (1^e Kyu)

Kihon Waza

1. Gedan Ude Uke – Kagitsuki: Lage; neerwaarts, verticale verdediging, eindigend in Gyaku Shomen No Neko Ashi Dachi, gevolgd door zijwaartse stoot, eindigend in Zenkutsu Dachi.
2. Gedan Barai – Kagitsuki: Lage, neerwaarts, diagonale verdediging, gevolgd door zijwaartse stoot, eindigend in Chico Dachi.
3. Jodan Gyakutsuki – Gedan Gyakutsuki – Gedan Barai: Ter plaatse, hoge stoot met tegengestelde hand, eindigend in Zenkutsu Dachi, vervolgens voorwaartse verplaatsing, lage stoot met tegengestelde hand, eindigend in Gyaku Shomen No Neko Ashi Dachi, vervolgens achterste been naar achter zetten en lage, neerwaarts diagonale verdediging, eindigend in Zenkutsu Dachi.
4. Hiki Ashi – Haito Uke – Gyaku Hiki Ashi – Gyaku Tetsui Uchi – San Rentsuki: Voorste voet van de grond halen en in de knieholte van het andere been plaatsen en gelijktijdig verdedigen met de handpalm. Vervolgens de voet terugplaatsen en hetzelfde doen met de achterste voet, gelijktijdig de voorste hand in diens richting verplaatsen en een Tetsui in de handpalm opvangen. Dan zet je deze voet voorwaarts neer en voer je drie stoten uit, de eerste hoog en de twee anderen laag. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
5. Shuto Uke – Gyakutsuki: Middelhoge, horizontale Uke. De richting van de verdediging is naar de verdedigende kant toe. Eindigend in Mahamni No Neko Ashi Dachi. Vervolgens stoten met de tegengestelde vuist, eindigend in Shomen No Neko Ashi Dachi.
6. Morote Kumade Uke: Verdediging met beide open handen (“Tijgerhand”), de voorste arm geplooid met handpalm naar boven, de achterste arm gestrekt met de handpalm naar beneden. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
7. Maegeri: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), eindigend in Zenkutsu Dachi.
8. Mawashigeri – Yokogeri Sokuto: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke), gevolgd door zijwaartse trap met de snijkant van de voet, met hetzelfde been, zonder neerzetten, 90° van de voorwaartse verplaatsing. Eindigend in Zenkutsu Dachi.
9. Mawashigeri – Ushirogeri: Voorwaarts draaiende trap met de wreef van de voet (Sokke), gevolgd door achterwaartse trap, voorafgegaan door 180° draai van het lichaam (in de richting van de Mawashigeri). Trap wordt gegeven met de hiel (Kakato). Eindigend in Zenkutsu Dachi.
10. Kete Gyakutsuki: Voorwaartse trap met de bal van de voet (Koshi), gevolgd door stoot met de achterste hand. Eindigend in Zenkutsu Dachi.

Kata

Wanshu

Bunkai technieken uitvoeren met partner: 4 eigen gekozen, ingeoeffende technieken uitvoeren, beschrijven en aanleren aan een partner.

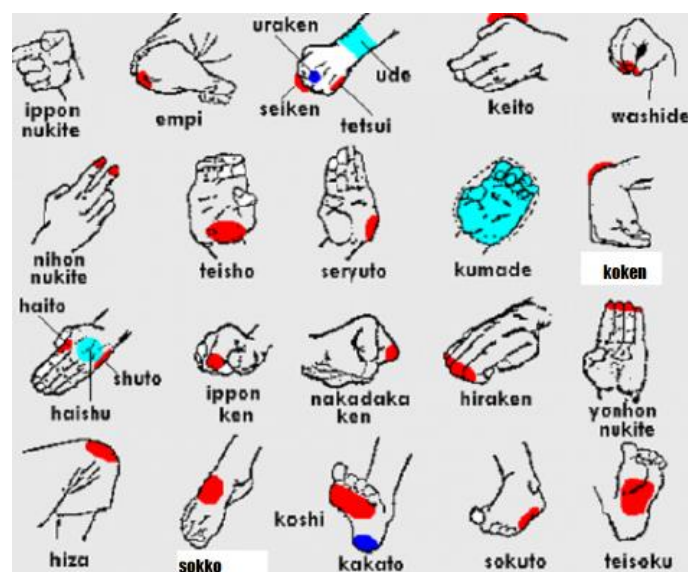
Kumite

De kandidaat bereidt zelf 5 technieken voor. Dit moeten combinaties zijn van 2 of 3 technieken. Binnen deze 5 technieken moeten 2 verschillende stoten en 2 verschillende trappen zitten. Deze Kumite is zowel aanvallend als verdedigend. Quotering gebeurt op basis van de uitvoering van de technieken en de reacties op de technieken van de tegenstander.

Bijlagen

Lichaamsdelen

1. Ippon Nukite Uchi: Stoot met 1 vinger, gewoonlijk de wijsvinger.
2. Empi Uchi: Elleboogstoot.
3. Uraken Uchi: Stoot met de rug van de vuist, de knokel van de middelvinger maakt de impact.
4. Seiken Uchi: Stoot met de voorkant van de vuist, de knokels van wijs en middelvinger maken de impact. Deze stoot wordt meestal Tsuki genoemd.
5. Tetsui Uchi: Stoot met de zijkant van de vuist, deze techniek wordt ook "Hamerslag" genoemd.
6. Ude: De pols, wordt vooral gebruikt om mee te verdedigen (vb. Ude Uke).
7. Keito: Het knokelgewricht van de duim. Dit scherpere gedeelte van de hand kan gebruikt worden om naar de slapen te stoten (Keito Uchi, of Mawashi Keito Uchi).
8. Washide: De vingertoppen samengedrukt, op deze manier kunnen makkelijk drukpunten aangestoten worden.
9. Nihon Nukite: Stoot met twee vingers, gewoonlijk wijs- en middelvinger.
10. Teisho: De handpalm, waar de handpalm in de pols overgaat.
11. Seryuto: De zijkant van de handpalm.
12. Kumade: "Tijgerhand"
13. Koken: De rug van de hand, waar de hand in de pols overgaat.
14. Haito: De zijkant van de hand, aan de duimzijde.
15. Shuto: De zijkant van de hand, aan de pinkzijde.
16. Haishu: De rugzijde van de hand (centraal).
17. Ippon Ken: De middelste knokel van de wijsvinger, ofwel vuist met de wijsvinger naar buiten gedrukt.
18. Nakada Ken: De middelste knokel van de middelvinger, ofwel vuist met de middelvinger naar buiten gedrukt.
19. Hiraken: Open vuist, de vingers halverwege naar binnen gekruld.
20. Yonhon Nukite: Open hand, de vingertoppen naar voren.
21. Hiza: Knie (Hizageri is kniestoot)
22. Sokke: De wreef van de voet.
23. Koshi: De bal van de voet.
24. Kakato: De hiel van de voet.
25. Sokuto: De snijkant van de voet.
26. Teiseku: De onderkant van de voet



Enkele belangrijke standen

