



Examenprogramma JEUGD gele band 7e Kyu

A. KIHON (3 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 JODAN (vuiststoot op neushoogte)
3. (V) Heen OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
4. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)

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

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

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer)
2. (A) Terug GEDAN BARAI (lage afweer)
3. (V) Heen SHUTO UKE (meshand afweer) in KOKUTSU DACHI (achterwaartse stand)
4. (A) Terug SHUTO UKE (meshand afweer) in KOKUTSU DACHI (achterwaartse stand)

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 MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
3. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
4. (V) Terug MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)

B. KATA

1. HEIAN SHODAN (1^e KATA)

- Op tel
- Zonder tel



Examenprogramma JEUGD gele band 7e Kyu (vervolg)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (statisch rechtop staand)

1. JODAN - AGE UKE + GYAKU TSUKI alleen na 3^{de} wering (teggestelde stoot)
2. JODAN - AGE UKE + GYAKU TSUKI alleen na 3^{de} wering (teggestelde stoot)

2. JIYU KUMITE

Het JIYU KUMITE bestaat uit:

1. 1 keer 1 minuut aanvallen (alleen armen, UKE weert)
2. 1 keer 1 minuut verdedigen (alleen armen)
3. 1 keer 1 minuut zowel aanvallen als verdedigen (zowel armen als benen)

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle/krachtdosering centraal staan
Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht