



## Examenprogramma bruine band 3e Kyu

### A. KIHON (4 onderdelen)

#### 1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5<sup>de</sup> 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 (teggengestelde vuiststoot op borsthoogte)

#### 2. UKE WAZA (afweerttechnieken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5<sup>de</sup> 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<sup>de</sup> keer KIAI)

Links voor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD naar KAMAET (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOGO GERI KEKOMI (zijwaartse stotende trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkeltrap met de bal van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hak van de voet)

#### 4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3<sup>de</sup> keer KIAI)

Links voor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAET (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 bruine band 3e Kyu (vervolg)

### 5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (eind van iedere combinatie KIAI)

Links voor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI - (A) AGE UKE/SOTO UKE (2 afweren met 1 arm)  
- (V) MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI - (A) AGE UKE/SOTO UKE (2 afweren met 1 arm)  
- (V) MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)

### B. KATA

1. HEIAN (Kata naar keuze examinerator)
2. HEIAN GODAN (5e KATA)
3. TEKKI SHODAN
4. JUNRO GODAN (JKS KATA)

### C. KUMITE (3 onderdelen)

#### 1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en links zonder tel, dynamisch variabele afstanden)

Aanval 1. JODAN TSUKI – AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI

Aanval 2. CHUDAN TSUKI – SOTO UKE (uit de lijn) + GYAKU TSUKI

Aanval 3. MAE GERI – GEDAN BARAI (uit de lijn) + GYAKU TSUKI

Aanval 4. MAWASHI GERI – UCHI UKE (uit de lijn) + GYAKU TSUKI

Wissel van rol (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in een JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)



## Examenprogramma bruine band 3e Kyu (vervolg)

### 2. BUNKAI

Heian Nidan (meer aandacht voor afstand, timing en snelheid)

### 3. JIYU KUMITE (4 rondes sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit:

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