



Examenprogramma 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

2. JUNRO SHODAN (JKS KATA)

- op tel



Examenprogramma gele band 7e Kyu (vervolg)

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (3 staps aanval, UKE tegenaanval na 3^{de} wering OP TEL)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI alleen na 3^{de} wering (tegengestelde stoot)
2. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI alleen na 3^{de} wering (tegengestelde stoot)
3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn) + GYAKU TSUKI alleen na de 3^{de} wering (tegengestelde stoot)
4. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn) + GYAKU TSUKI alleen na de 3^{de} wering (tegengestelde stoot)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met linker been naar voren in ZKD direct in KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek eenmaal luid en duidelijk aan

TORI voert de drie aanvallen uit

TORI stapt naar achteren terug naar YOI

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met rechter been naar achteren in ZKD direct in KAMAE (gevechtshouding)

UKE maakt eerst een schuifpas met het rechterbeen naar achteren en voert wering uit

UKE laat goede afweer technieken zien

UKE laat een goede tegenaanval zien na de 3^{de} wering

UKE stapt naar voren terug in YOI

2. BUNKAI

Heian Shodan – eerste 2 blokken

3. JIYU KUMITE (3 rondes van 1 minuut sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit:

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