

## Exameneisen 1/2 geel

---

### Kihon

In Zenkutsu dachi 5 stappen heen en terug:

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| • Oi Tsuki Jodan | Vooruit   |
| • Age Uke        | Achteruit |
| • Mae Geri       | Vooruit   |
| • Gedan Barai    | Achteruit |
- 

### Kata

- Taikyoku Shodan
- 

### Kihon Ippon Kumite

In Zenkutsu Dachi met 2-tallen.

P1 begint en P2 blokt en komt terug met dezelfde aanval als P1, zo alles achter elkaar.

Beide personen beginnen een keer met aanvallen.

**Aanval** = Oi Tsuki Jodan → **Verdediging** = Age Uke / Gyaku Tsuki Chudan

**Aanval** = Oi Tsuki Chudan → **Verdediging** = Uchi Uke / Gyaku Tsuki Chudan

---

### Kumite

Op 1 lijn naast elkaar staan en op tel in springende gevechtshouding.

- 10x naar voren verplaatsen (Vooruit **voorste** been eerst optillen en **achterste** been afzetten)
- 

### Behendigheids activiteiten

Koprol → verdediging Age Uke en tegenaanval met een luidde Kiai!

# Exameneisen Geel

---

## Kihon

In Zenkutsu dachi 5 stappen heen en terug:

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| • Oi Tsuki Jodan  | Vooruit   |
| • Age Uke         | Achteruit |
| • Oi Tsuki Chudan | Vooruit   |
| • Uchi Uke        | Achteruit |
| • Mae Geri        | Vooruit   |
| • Gedan Barai     | Achteruit |
| • Mawashi Geri    | Vooruit   |
| • Shuto uke       | Achteruit |
- 

## Kata

- Taikyoku Shodan
  - Hei-an Shodan
- 

## Kihon Ippon Kumite

In Zenkutsu Dachi met 2-tallen.

P1 begint en P2 blokt en komt terug met dezelfde aanval als P1, zo alles achter elkaar.

Beide personen beginnen een keer met aanvallen.

- |   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| <b>Aanval</b> = Oi Tsuki Jodan<br>Tsuki Chudan  | → | <b>Verdediging</b> = Age Uke / Gyaku  |
| <b>Aanval</b> = Oi Tsuki Chudan<br>Tsuki Chudan | → | <b>Verdediging</b> = Uchi Uke / Gyaku |
| <b>Aanval</b> = Mae Geri<br>Gyaku Tsuki Chudan  | → | <b>Verdediging</b> = Gedan Barai /    |

(Schuin naar achteren stappen)

---

## Kumite

Op 1 lijn naast elkaar staan en op tel in springende gevechtshouding.

- 10x naar voren verplaatsen (Vooruit **voorste** been eerst optillen en **achterste** been afzetten)
  - Ieders alleen richting jury tafel → 10x Stoot achterste hand vanuit springende beweging. Vervolgens wissel je van been.
- 

## Behendigheid activiteiten

Koprol → verdediging Age Uke en tegenaanval met een luidde Kiai!

Schouderrol → Gesprongen karatetrap over een gespannen band heen op de persoon die aan de andere kant van de mat staat met een luidde Kiai.

# Exameneisen 1/2 oranje

## Kihon 1

- Oi Tsuki Jodan
- Shuto Uke (In kokutsudachi)

## Kihon 2

Vanuit Gedan Barai Kamai, In Zenkutsu dachi.

5x links voor beginnen, 1 stap naar voren en 1 stap naar achteren.  
In één keer 4 technieken vanuit 'hajime'. Aanvallen naar voren met een Kiai.

- Oi Tsuki Jodan → (terug) Age Uke
- Oi Tsuki Chudan → (terug) Uchi Uke

---

## Kata

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan

---

## Kihon Ippon Kumite

- |  |   |
|--|---|
| <b>Aanval</b> = Oi Tsuki Jodan Chudan  | → <b>Verdediging</b> = Age Uke / Gyaku Tsuki  |
| <b>Aanval</b> = Oi Tsuki Chudan Chudan | → <b>Verdediging</b> = Uchi Uke / Gyaku Tsuki |
| <b>Aanval</b> = Mae Geri Tsuki Chudan  | → <b>Verdediging</b> = Gedan Barai / Gyaku    |

---

## Kumite

### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x stoten met voorste hand (Jodan)
- 5x stoten met achterste hand (Chudan)

---

## Behendigheid activiteiten

Koprol op 2 voeten landen, draai 180graden, Koprol achterover met afslaan →  
Gesprongen karatetrap over gespannen band heen op de persoon die aan de andere kant van de mat staat met een luidde Kiai.

# Exameneisen oranje

---

## Kihon 1

- Oi Tsuki Jodan
- Shuto Uke (In kokutsu dachi)
- Yoko Geri Keage (In Kiba dachi)
- Mawashi Geri → Gyaku Tsuki Chudan
- Dubbele Mawashi Geri (Met het zelfde been)

## Kihon 2

Vanuit Gedan Barai Kamai, In Zenkutsu dachi.

5x links voor beginnen, 1 stap naar voren en 1 stap naar achteren.

In één keer 6 technieken vanuit 'hajime'. Aanvallen naar voren met een Kiai.

- Oi Tsuki Jodan → (terug) Age Uke
- Oi Tsuki Chudan → (terug) Uchi Uke
- Mae Geri → (terug) Gedan Barai

---

## Kata

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan

---

## Kihon Ippon Kumite

<b>Aanval</b> = Oi Tsuki Jodan Chudan	→ <b>Verdediging</b> = Age Uke / Gyaku Tsuki
<b>Aanval</b> = Oi Tsuki Chudan Chudan	→ <b>Verdediging</b> = Uchi Uke / Gyaku Tsuki
<b>Aanval</b> = Mae Geri Tsuki Chudan	→ <b>Verdediging</b> = Gedan Barai / Gyaku
<b>Aanval</b> = Mawashi Geri Chudan	→ <b>Verdediging</b> = Soto Uke / Gyaku Tsuki

---

## Kumite

### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x stoten met voorste hand (jodan)
- 5x stoten met achterste hand (chudan)
- Voorste been Mawashi Geri Jodan (voorste been richting het hoofd)

---

## Behendigheid activiteiten

Koprol op 2 voeten landen, draai 180graden, Koprol achterover met afslaan → Gesprongen karatetrapp over gespannen band heen op de persoon die aan de andere kant van de mat staat met een luidde Kiai.

## Exameneisen 1/2 Groen

---

### Kihon 1

- Kokutsu Dachi → Zenkutsu Dachi (alleen verplaatsen, armen in de zij)
- Sanbon Tsuki
- Age Uke → Gyaku Tsuki
- Soto Uke → Gyaku Tsuki
- Mae Geri → Mawashi Geri (Met hetzelfde been trappen)
- Ushiro Geri

---

### Kata

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan

---

### Kihon Ippon Kumite

In Zenkutsu Dachi met 2-tallen.

P1 begint en P2 blokt en komt terug met dezelfde aanval als P1, zo alles achter elkaar.

Beide personen beginnen een keer met aanvallen.

**Aanval** = Oi Tsuki Jodan → **Verdediging** = Age Uke / Gyaku Tsuki  
Chudan

**Aanval** = Oi Tsuki Chudan → **Verdediging** = Uchi Uke / Gyaku Tsuki  
Chudan

---

### Kumite 1

Uitleg van de wedstrijd regels:

- Yuko?
- Waza-ari ?
- Ippon?

De examinatoren vragen de deelnemers over straffen etc.

### Kumite 2

#### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x stoten met achterste hand (Chudan)
- 5x stoten met achterste hand (Chudan) → P2 blokt en komt terug met een tegen aanval

# Exameneisen Groen

---

## Kihon 1

- Kokutsu Dachi → Zenkutsu Dachi → Kiba Dachi (alleen verplaatsen, armen in de zij)
- Sanbon Tsuki
- Age Uke → Gyaku Tsuki
- Soto Uke → Gyaku Tsuki
  
- Mae Geri → Mawashi Geri (Met hetzelfde been trappen)
- Ushiro Geri
- Shuto Uke → Mae kizame Geri → Nukite
- Mea Geri → Mawashi Geri → Gyaku Tsuki Chudan (Eerst ene been daarna andere)

---

## Kata

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan

---

## Kihon Ippon Kumite

In Zenkutsu Dachi met 2-tallen.

P1 begint en P2 blokt en komt terug met dezelfde aanval als P1, zo alles achter elkaar.

Beide personen beginnen een keer met aanvallen.

- |  |   |
|--|---|
| <b>Aanval</b> = Oi Tsuki Jodan Chudan  | → <b>Verdediging</b> = Age Uke / Gyaku Tsuki  |
| <b>Aanval</b> = Oi Tsuki Chudan Chudan | → <b>Verdediging</b> = Uchi Uke / Gyaku Tsuki |
| <b>Aanval</b> = Mae Geri Tsuki Chudan  | → <b>Verdediging</b> = Gedan Barai / Gyaku    |

---

## Kumite 1

Uitleg van de wedstrijd regels door de leerling:

- Yuko?
- Waza-ari ?
- Ippon?

De examinatoren vragen de deelnemers over straffen etc.

## Kumite 2

### **Handschoenen en beetje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x stoten met achterste hand (chudan)
- 5x stoten met achterste hand (chudan) → P2 blokt en komt terug met een tegen aanval
- "1,2 Chudan + Mawashi Geri Jodan" (hoog met je voorste hand-laag met je achterste hand en vervolgens maak je een trap met je voorste been richting het hoofd)

# Exameneisen 1/2 Blauw

---

## Kihon

- Age Uke → Gyaku Tsuki
- Gedan Barai → Uraken Yoko Uchi (zelfde arm) → Gyaku Tsuki
- Mae Geri (voorwaarts) → Yoko Geri (zijwaarts)

---

## Kata

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan

---

## Kihon Ippon Kumite

Aanval vindt plaats na 2 voorwaartse (schijn-) verplaatsingen:

- Aanval** = Oi Tsuki Jodan  
**Aanval** = Oi Tsuki Chudan  
**Aanval** = Mae Geri

Verdediging vindt plaats na 2 achterwaartse verplaatsingen.

- Verdediging** = Age Uke / Gyaku Shuto Uchi  
**Verdediging** = Uchi Uke (opzij stappen) / Uchi Uke Gyaku Tsuki  
**Verdediging** = Gedan Barai / Uraken Yoko Uchi (zelfde arm) / Gyaku Tsuki

---

## kumite

### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x '1,2' (voorste hand Jodan – achterste hand Chudan)
- 5x '1,2' (voorste hand Jodan – achterste hand Chudan) terug stappen...(wachten)... en kom terug met een Pak-stoot.

# Exameneisen Blauw

---

## Kihon

- Age Uke → Gyaku Tsuki
- Gedan Barai → Uraken Yoko Uchi (zelfde arm) → Gyaku Tsuki
- Mae Geri (voorwaarts) → Yoko Geri (zijwaarts)
- Gyaku Tsuki Chudan
- Soto Uke → Yoko Empi Uchi (Zenkutsu dachi naar Kiba Dachi)

---

## Kata

- Hei-an Shodan + Ura
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan

---

## Kihon Ippon Kumite

Aanval vindt plaats na 2 voorwaartse (schijn-) verplaatsingen:

- Aanval** = Oi Tsuki Jodan
- Aanval** = Oi Tsuki Chudan
- Aanval** = Mae Geri
- Aanval** = Ura Mawashi Geri (met achterste been)

Verdediging vindt plaats na 2 achterwaartse verplaatsingen.

- Verdediging** = Age Uke / Gyaku Shuto Uchi
- Verdediging** = Uchi Uke (opzij stappen) / Uchi Uke Gyaku Tsuki
- Verdediging** = Gedan Barai / Uraken Yoko Uchi (zelfde arm) / Gyaku Tsuki  
...Vrije tegenaanval...

---

## kumite

### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x '1,2' (voorste hand jodan – achterste hand chudan)
- 5x '1,2' (voorste hand jodan – achterste hand chudan) terug stappen...(wachten)... en kom terug met een Pak-stoot.
- 10x Voorste been Ura Mawashi Geri Jodan
- 10x Voorste been Mawashi Geri Jodan → P2 blokt en komt terug met tegen aanval



# Exameneisen 1/2 Bruin

---

## Kihon 1

Keus van de examiner zelf, kies hieronder enkele technieken uit voor 5x heen en 5x terug.

- Tsuki jodan/chudan
- Age Uke, Uchi Uke, Gedan Barai
- Geri's
- Shuto's

## Kihon 2

Combinaties.

- Gyaku Shuto Uchi
- Mae Geri (voorwaarts) → Yoko Geri (zijwaarts) → Ushiro Geri (achterwaarts)

---

## Kata

- Hei-an Shodan + Ura
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan

---

## Kumite 1

Met 4-tallen van voor, links en rechts.

### **Aanval:**

- P1. van voren Oi Tsuki Jodan                      Aanval met rechter arm.  
P2. van rechts Oi Tsuki Chudan                  Aanval met linker arm.  
P3. Van links Mae-Geri                              Aanval met rechterbeen.

### **Verdediging:**

- P1. Agu Uke, Gyaku Shuto Uchi, Mawashi Geri Jodan  
P2. Uchi uke, Gyaku Tsuki, Yogo Geri (*de ander gaat nu duidelijk naar achteren*).  
P3. Gedan barai, Ura Mawashi Geri, o soto gari, gyaku tsuki (op de grond)

## Kumite 2

### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x '1,2' (voorste hand Jodan – achterste hand Chudan)
- 5x '1,2' (voorste hand Jodan – achterste hand Chudan) daarna naar achteren en terugkomen met en Ura Mawashi Geri achterste been.

# Exameneisen Bruin

---

## Kihon 1

Keus van de examiner, kies hieronder enkele technieken uit voor 5x heen en 5x terug.

- Tsuki jodan/chudan
- Age Uke, Uchi Uke, Gedan Barai
- Geri's
- Shuto's

## Kihon 2

Combinaties.

- Gyaku Shuto Uchi
- Mae Geri (voorwaarts) → Yoko Geri (zijwaarts) → Ushiro Geri (achterwaarts)
- Soto Uke, Ushiro Geri, Gyaku Tsuki → Schuin naar achteren stappen Uchi uke / gyaku tsuki (in kokutsudachi)
- Gedan Juji Uke / Jodan Juji Uke / Otoshi Uke / Jun Tsuki / Oi Tsuki (stukje van de Hei-an Godan)

---

## Kata

- Hei-an Shodan + Ura
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan
- Tekki Shodan

---

## Kumite 1

Met 4-tallen van voor, links en rechts.

### **Aanval:**

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| P1. van voren Oi Tsuki Jodan   | Aanval met rechter arm. |
| P2. van rechts Oi Tsuki Chudan | Aanval met linker arm.  |
| P3. Van links Mae-Geri         | Aanval met rechterbeen. |

### **Verdediging:**

- P1. Agu Uke, Gyaku Shuto Uchi, Mawashi Geri Jodan  
P2. Uchi uke, Gyaku Tsuki, Yoko Geri (*de ander gaat nu duidelijk naar achteren*).  
P3. Gedan barai, Ura Mawashi Geri, O Soto Gari, Gyaku Tsuki (op de grond)

## Kumite 2

### **Handschoenen en bitje verplicht.**

Met twee tallen verplaatsen in springende gevechtshouding.

- 5x '1,2' (voorste hand Jodan – achterste hand Chudan)
- 5x '1,2' (voorste hand Jodan – achterste hand Chudan) daarna naar achteren en terugkomen met en Ura Mawashi Geri, achterste been.
- P1 maakt 10x een enkelvoudige techniek/aanval → P2 blokt/countert/absorbeert en komt terug met zijn eigen aanval.

# Exameneisen Bruin 2<sup>e</sup> Kyu

---

## Kihon 1

- Sanbon Tsuki (Jodan, Chudan, Chudan)
- Shuto Uke → Gyaku Tsuki → Gedan Barai  
Standen: Kokutsu Dachi → Zenkutsu Dachi → Kiba Dachi waarbij het voorste been steeds verplaatst.
- Oi Tsuki Jodan, Age Uke (terug), Mawashi Geri, Uragan, Gyaku Tsuki Chudan
- Kizame Mae Geri, Mawashi Geri (*trap met je voorste been en daarna met je achterste been en stap naar voren*), Ushiro Geri

## Kihon 2

Vanuit HCD achteruit stappen in ZKD / eerst alles links en daarna rechts

- Age-Uke / (zelfde arm) Tate Tsuki Chudan / Gyaku Tsuki Chudan recht achteruit
- Uchi-Uke / Gyaku Tsuki *schuin achteruit*
- Soto-Uke / Gyaku Tsuki recht achteruit
- Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki *schuin achteruit*
- Shuto-Uke / Gyaku Nukite (verander van stand) *schuin achteruit*

---

## Kata

- Alle Hei-an's (Examinator kiest uit er 2 uit)
- Tekki Shodan
- Basai Dai

---

## VOOR BONUSPUNTEN. Met twee personen

P1. Oi tsuki Jodan → P2. Counter Mea Geri

P1. Mawashi Geri Jodan met het voorste been → P2. blok voorste arm/hand en brengt been naar beneden waarnaar je een wisselstap maakt en een Mawashi Geri op de rug plaatst.

P1. Ura Mawashi Geri voorste been → P2. Pakt het been met links, schouder met rechts en legt P1 op de grond en maakt af met een stoot.

## Kumite

Handschoenen aan en tegen over elkaar.

P1: 3x5 (totaal 15x) Aanval voorste hand Jodan.

P2: 1. 5x Verdediging en tegen aanval  
2. 5x Counter  
3. 5x Absorberen en terugkomen met een eigen aanval.

P1: 3x5 (totaal 15x) aanval vrije keus, enkele techniek/1 aanval.

P2: 1. 5x Verdediging en tegen aanval  
2. 5x Counter  
3. 5x Absorberen en terugkomen met een eigen aanval.

# Exameneisen Bruin 1<sup>e</sup> Kyu

---

→ Dit is het examenprogramma van het eerste dan examen ←

## 1. Kihon

A: Tsuki Waza (stoottechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

5 x Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan) mawate,

5 x Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)

Yoi Dachi

(Na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

- Achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / Gyaku- Tsuki (rechts en links uit voeren)
  - Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku Tsuki (rechts en links uit voeren)
  - Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku Tsuki (rechts en links uitvoeren)
  - Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan Barai / Gyaku Tsuki (rechts en links uitvoeren)
  - Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Gyaku Nukite (rechts en links uit voeren)
- 

## B: GERI WAZA (traptechnieken):

Hidari Kamae (links voor)

- 3 x Mae Geri (in ZKD) Mawate
- 3 x Yoko Geri Keage ( in KBD) Mawate
- 3 x Yoko Geri Kekomi (in KBD) Mawate
- 3 x Mawashi Geri (in ZKD) Mawate
- 3 x Ushiro Geri ( in ZKD) Mawate

Wisselen van kamae (rechts voor)

- 3 x Mae-geri (in ZKD) Mawate
  - 3 x Yoko Geri Keage (in KBD)
  - 3 x Yoko Geri Kekomi (in KBD) Mawate
  - 3 x Mawashi Geri (in ZKD) Mawate
  - 3 x Ushiro Geri (in ZKD) Mawate.
- 

## C: RENZOKU WAZA

Minimaal 2x uitvoeren Yoi Dachi:

### A: Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:

1. Vooruit stappen met Oi-Tsuki Jodan 2. Achteruit stappen met Age-Uke

3. Mawashi-Geri

4. Uraken-Uchi / Gyaku Tsuki

5. Terug komen in Yoi Dachi

Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai:

Vooruit stappen met dezelfde combinatie:

### B: Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:

1. Mae Geri (achterwaarts terug zetten) 2. Kisame Tsuki
3. Ushiro geri
4. Ura Shuto uchi / Gyaku Tsuki
5. Terugkomen in Yoi Dachi.

Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai: Vooruit stappen met dezelfde combinatie.

## **2. KATA**

De volgende Kata's kunnen gevraagd worden:

- Alle Hei-an's (Examinator kiest uit er 2 uit)
  - TEKKI SHODAN
  - BASSAI DAI
  - KANKU DAI
- 

## **3. Kumite**

uitvoering en aandachtspunten Jiyu Ippon Kumite:

De beginpositie op een afstand van ongeveer drie meter van elkaar starten seme en uke allebei om te komen tot een begin kamae naar keuze kenmerkend voor Jiyu Ippon Kumite is de dynamische gevechtssituatie waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan

- er moet sprake zijn van een realistische aanval
- er moet sprake zijn van diversiteit
- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn
- elke aanvalstechniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden
- na elk actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat er weer een nieuwe situatie ontstaat Jiyu Ippon Kumite:

- Aanval; Oi-Tsuki Jodan
  - Aanval; Oi-Tsuki Chudan
  - Aanval; Mae-Geri
  - Aanval; Yoko Geri
  - Aanval; Mawashi-Geri
  - Aanval; Ushiro-Geri
- 

## **4. Jiyu Kumite:**

minimaal drie partijen van twee minuten met medekandidaat(en) of partner(s).

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- Gevechtsafstand
- Gevechtsalertheid
- Houding
- Techniek
- Beslissende techniek
- Verscheidenheid in Techniek
- Controle
- Effectiviteit - Activiteit