

7e KYU

KIHON:

- junzuki
- gyakuzuki
- mae geri
- mawashi geri
- jodan uke, uchi uke,

- soto uke, gedan barai

RENRAKU WAZA:

- kette junzuki
- kette gyakuzuki
- mae geri- mawashi geri- gyakuzuki

IPPON KUMITE JODAN:

In hanmi gamae

- Aanvaller linksvoor (hidari)
stap voorwaarts met junzuki jodan

IPPON KUMITE CHUDAN:

- Aanvaller linksvoor (hidari)
stap voorwaarts met junzuki chudan

IPPON KUMITE GERI UKE:

- Aanvaller linksvoor (hidari)
achterste been maakt mae geri

KATA:

- Pinan Nidan

RANDORI OF SHIAI:

GELE BAND

BASIS:

- doorstotende vuistslag, zelfde arm en been voor
- doorstotende tegengestelde vuistslag
- voorwaartse trap met bal van de voet
- cirkelende trap met wreef of bal van de voet
- hoge blokkering, midden blokkering van buiten naar binnen
- midden blokkering van binnen naar buiten, lage blokkering

COMBINATIETECHNIEKEN:

- voorwaartse trap doorstotende vuistslag
- voorwaartse trap tegengestelde vuistslag
- voorwaartse trap-cirkelende trap-tegengestelde vuistslag

EENSTAPS AANVAL HOOG:

In gevechtshouding

- Verdediger linksvoor (hidari)
pas achterwaarts, rechter arm maakt jodan uke links maakt gyakuzuki

EENSTAPS AANVAL MIDDEN:

- Verdediger rechtsvoor (migi)
pas achterwaarts, linker arm maakt uchi uke rechts maakt gyakuzuki

EENSTAPS AANVAL MET TRAP:

- Verdediger linksvoor (hidari)
achterste been maakt tai sabaki (ontwijk) door naar links te stappen. Je blijft links voor. Linker arm maakt uchi harai uke (streckende schepbeweging van buiten naar binnen). Rechts maakt gyakuzuki.

SCHIJNGEVECHT:

VRIJ GEVECHT OF WEDSTRIJD GEVECHT

6e KYU

KIHON:

Eisen gele band

- junzuki no tsukomi

- tobikomizuki

- sokuto

- shuto uke

RENRAKU WAZA:

- surikomi mae geri- tobikomizuki

- mae geri- sokuto- gyakuzuki

IPPON KUMITE JODAN:

In hanmi gamae

- aanvaller linksvoor (hidari)

stap naar voren met junzuki jodan

IPPON KUMITE CHUDAN:

- aanvaller linksvoor (hidari)

stap naar voren met junzuki chudan

IPPON KUMITE GERI:

- aanvaller rechtsvoor (migi)

achterste been maakt mae geri

KATA:

-Pinan Shodan

RANDORI OF SHIAI:

ORANJE BAND

BASIS:

- naar voren hellende doorstotende vuistslag zelfde arm (jodanhoogte) en been voor, andere hand met vuist bij de heup

- uitvalstoot jodan, zelfde arm en been voor andere hand met vuist voor de borst

- trap met zijkant voet, stampend, dikke teen omhoog andere tenen omlaag

- blok met meskant hand, duim naar binnen andere hand als shuto voor de borst

COMBINATIETECHNIEKEN:

- slipstap voorwaartse trap – uitvalstoot

- voorwaartse trap- zijwaartse trap – tegen-gestelde stoot

EENSTAPSAANVAL HOOG:

In gevechtshouding

- verdediger linksvoor (hidari)

stap naar achteren en maak jyuju uke jodan (kruisblok). Pak met rechts zijn pols vast en trek de aanvaller uit balans, links gyakuzuki

EENSTAPSAANVAL MIDDEN:

- verdediger linksvoor (hidari)

stap naar achteren en ontwijk naar links, blok met rechter hand in shuto, rechter been maakt mawashi geri chudan, links maakt gyakuzuki

EENSTAPSAANVAL MET TRAP:

- verdediger linksvoor (hidari)

ontwijk naar rechts en draai lichaam een kwart slag, maak soto harai uke (slagbeweging van binnen naar buiten) met links tegen de mae geri. Kom recht en maak rechts gyakuzuki

SCHIJNGEVECHT:

VRIJGEVECHT OF WEDSTRIJDGEVECHT

5e KYU

GROENE BAND

KIHON:

Vorige eisen

- gyakuzuki no tsukomi

- nagashizuki

- ushiro geri

- naar voren hellende doorstotende tegengestelde vuistslag

- uitvalstoot jodan met ontwijk achterste been zelfde hand en been voor, andere vuist voor de borst

- achterwaartse trap

RENRAKU WAZA:

- mawashi geri-ushiro geri-gyakuzuki

- surikomi sokuto –ushiro geri -uraken

SANBON KUMITE:

Vanuit hanmi gamae

DRIESTAPS AANVAL:

Gevechtshouding

JODAN:

-aanvaller hidari stapt driemaal naar naar voren met jodan zuki

-verdediger migi stapt driemaal naar achter met jodan uke. Na de laatste jodan uke maakt diezelfde hand tate uraken en met rechts gyakuzuki

CHUDAN:

-aanvaller hidari stapt driemaal naar naar voren met chudan zuki

-verdediger migi stapt driemaal naar achter met uchi uke. Na de laatste uchi uke, stap je scherp in met je linker been achter het rechterbeen van de aanvaller en maak met links empi (elleboogstoot) je rechterhand in shuto tegen de stotende arm van aanvaller. Je staat in shiko dachi dicht op de aanvaller

GERI:

- aanvaller hidari stapt driemaal naar voren met mae geri

-verdediger hidari stapt tweemaal naar achter met gedan barai. Bij de laatste trap glij je iets naar achter je blijft linksvoor en maakt met links uchi harai uke en met rechts gyakuzuki

KATA:

-Pinan Sandan

RANDORI OF SHIA:

4e KYU

BLAUWE BAND

KIHON:

Vorige eisen

- Kette junzuki no tsukomi
 - Kette gyakuzuki no tsukomi
 - surikomi mawashi geri
- voorwaartse trap en naar voren hellende vuistslag
 - voorwaartse trap naar voren hellende tegengestelde vuistslag
 - slipstap cirkelende trap

RENRAKU WAZA:

- mae geri-nagashizuki-gyakuzuki
- maegeri-sokuto-ushiro geri-uraken-gyakuzuki

OHYO KUMITE:

1e VORM:

- Aanvaller hidari hanmi kamae instappen terugstappen en Jodan zuki rechts, gyakuzuki links, vuist junzuki
 - Verdediger hidari hanmi kamae maakt shuto uchi uke rechts op aanval jodan.
- Terugtrekken, achterste been maakt ashi barai
Gyakuzuki rechts. Afstand goed inschatten.

2e VORM:

- Aanvaller hidari hanmi kamae, yori ashi en maakt
 - Verdediger migi hanmi kamae, blijft staan
- Gyakuzuki jodan direct vuist terugtrekken, shuto uchi uke op de gyakuzuki jodan.
Achterste been bijzetten en met voorste been
Ashi barai, daarna gyakuzuki rechts. Afstand
Inschatten.

3e VORM:

- Aanvaller hidari hanmi kamae
 - Verdediger migi hanmi kamae
- Stap jodan zuki, gyakuzuki, scherp inschieten stap naar achteren op de aanval en schiet daarna
Door heup naar links te draaien op de jodan snel naar voren met jodan zuki met links.
zuki van de verdediger. Verder inschieten en de
Verdediger vastzetten, r.arm schiet langs keel
Verdediger en zet hem verder vast. L.hand in knie
Holte verdediger en werp hem over je r.been. Tevens
Met je r. arm op zijn keel drukken. Draai licht naar
De gevallen verdediger toe en maak uraken op
Zijn gezicht.

KATA:

- Pinan Jondan

RANDORI OF SHIAI:

3e KYU

BRUINE BAND

KIHON:

Vorige eisen

-uramawashi geri

- cirkelende hieltrap

RENRAKU WAZA:

-zenshin shite zuki/renzuki-surikomi-mae geri-gyakuzuki

instap techniek met jodan en chudan stoot-slipstap-voorwaartse trap-tegengestelde stoot

-ude nagashu uke sagatte-uraken-gyakuzuki –sokuto fumikomi

naar achter verplaatsen met meenemend jodan blok (zie blok kihon kumites) in shiko dachi stand-zweepslag met rugkant vuist-tegengestelde stoot- zijwaartse trap met meskant voet naar de knie

JIJU KUMITE:

Jiju ippon kumite. (Ippon kumite in een dynamische vorm)

- Aanval jodan tsuki-verdediging jodan-tegen aanval

- Aanval chudan tsuki-verdediging chudan-tegen aanval

- Aanval Mae geri-verdediging gedan-tegen aanval

Laat wado principes zien. Logisch, tai sabaki, noru, inasu, irimi, kobi ichi enz.

KATA:

-Pinan Godan

RANDORI OF SHIAI

2e KYU

BRUINE BAND

KIHON:

Vorige eisen

- ushiro uramawashi geri

- gedraaide cirkelende hieltrap

RENRAKU WAZA:

-zenshin shite zuki/renzuki-surikomi-mae geri-tobikomizuki

instaptechniek met jodan/chudan stoot- slipstap-mae geri- voorwaartse trap-uitvalstoot

-yori ashi sagatte-shuto uke in kokutso dachi-mawashigeri-gyakuzuki

achterwaarts glijden met blok meskant hand in katstand-cirkelende trap-tegengestelde stoot

- naname mae yori ashi- sokuto fumikomi -tate uraken in shiko dachi- gyakuzuki

diagonaal naar voren verplaatsen-zijwaartse trap naar de knie- zweepslag met rugkant vuist in ruitersstand-tegengestelde stoot

YAKUSOKU KUMITE:

KIHON KUMITE:

1e VORM

-Aanvaller migi hanmi kamae

Tobikomizuki rechts, links gyakuzuki

-Verdediger migi hanmi kamae

Naar links en achteren ontwijken (shiko dachi) uit de Aanvalslijn, tegelijkertijd met rechterarm ude nagashi Uke. L.vuist voor de borst. Iets naar achteren glijden en Naar rechts draaien. R. arm maakt gedan barai en met l. Vuist ippon ken naar de maag. Gewicht op beide benen.

2° VORM:

-Aanvaller migi hanmi kamae

Tobikomizuki rechts, links iets bijtrekken

En rechts sokuto chudan

-Verdediger migi hanmi kamae

1° blok als bij 1. Sokuto blokkeren met sotoharai uke rechts. Met r.been inschieten en haito rechtsboven en Shuto links tegelijk uitvoeren met cirkelende beweging Op zijkant/rug aanvaller. Kort bij aanvaller blijven en Laag blijven.

3° VORM:

-Aanvaller migi hanmi kamae

Tobikomizuki, r.been iets terugtrekken

En mae geri chudan links

- Verdediger migi hanmi kamae

Blokkering als in 1 en 2. Handen terugtrekken en naar voren inschieten met rechterbeen. Op de mae geri blokken door Met l. hand teisho of nakadaka ippon ken tegen binnenzijde Bovenbeen en tegelijkertijd urazuki van onder naar boven Op maag aanvaller.

KATA:

-Naihanshi

RANDORI OF SHIAI:

1e KYU

BRUINE BAND

KIHON:

Alle vorige eisen

RENRAKU WAZA:

- Zenshinshite jodan/chudan renzuki – surikomi mae geri – tobikomizuki
- Yoriashi sagatte – shuto uke in kokutso dachi – mawashi geri – gyakuzuki
- Naname mae yoriashi – sokuto fumikomi – tate uraken in shiko dachi – gyakuzuki

KUMITE:

- 3 vormen OHYO kumite
- 3 vormen YAKUSOKU kumite
- 3 vormen (Jodan-chudan-geri) SANBON kumite (eigen keus)
- 3 vormen (Jodan-chudan-geri) IPPON kumite (eigen keus)
- 3 vormen (Jodan-chudan-gedan) JiJu ippon kumite (eigen keus)

KATA:

- Kushanku
- 1 kata naar eigen keus

JYU KUMITE:

- 1 minuut aanvallen- 1 minuut verdedigen- 1 minuut compleet gevecht
dit gebeurt op een veilige en respectvolle manier (geen wapens) of
- Enbu afgesproken gevecht van minimaal 1 minuut 30 seconden waarbij initiatief steeds wisselt, zonder wapens, realistisch, en gecontroleerd.