

EXAMENPROGRAMMA BRUINE BAND 3e KYU

A. KIHON (5 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte) (ZKD)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op maaghoogte) (ZKD)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op maaghoogte) (ZKD)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op maaghoogte) (ZKD)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (meskant hand afweer) (KKD) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

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

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) rechtstreeks in KBD (zijwaartse gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (voorlangs zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (voorlangs zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (laatste techniek KIAI)

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

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) AGE UKE + SOTO UKE (ZKD) (2 afweren met dezelfde arm) - gevolgd door (V) MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) - (A) GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD) (2 afweren met dezelfde arm) - gevolgd door (V) USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN GODAN (5e KATA)
2. TEKKEI SHODAN (1e TEKKEI)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links zonder tel)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TEISHO UCHI (handpalmslag onder de kin)
 2. CHUDAN - SOTO UKE (wegdraaien uit de lijn naar buiten) + CHUDAN MAWASHI GERI (cirkeltrap met de wreef)
 3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn naar binnen) + GYAKU SHUTO UCHI (slag met pinkzijde hand naar de nek)
 4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI CHUDAN (tegengestelde stoot naar de maag)
- De tegenaanval is krachtig en snel met behoud van controle (elke tegenaanval is met KIAI)
- Wissel van rol: (de ander valt aan)

2. JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten, sparren met medekandidaten)

Kandidaat 1 laat in de eerste halve minuut aanvallende technieken zien (vuist- en traptechnieken)

Kandidaat 2 gaat dan alleen verdedigen, afweren, ontwijken en wegdraaien (geen tegenaanvallen)

Na een halve minuut wisselen kandidaat 1 en 2 van rol, kandidaat 2 valt aan en kandidaat 1 verdedigt

Hierna volgt 1 minuut vrij sparren, waarbij beide aanvallen en verdedigen (geen wedstrijd van maken)