

EXAMENPROGRAMMA GROENE BAND 5e KYU

A. KIHON (4 onderdelen)

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

YOI: (aandachtshouding)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen en terug OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte) (ZKD)

2. (V) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op maaghoogte) (ZKD)

YAME: (uit de stand komen) karateka's blijven geconcentreerd in YOI houding staan

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

YOI: (aandachtshouding)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) in ZKD (afweer vertrekt vanuit de heup)

2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) in ZKD (afweer vertrekt vanaf ooghoogte)

3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) in ZKD (afweer vertrekt onder de arm)

4. (A) Terug SHUTO UKE (meshand afweer) in KKD (achterwaartse stand) (afweer vertrekt vanaf het oor)

YAME: (uit de stand komen) karateka's blijven geconcentreerd in YOI houding staan

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

YOI: (aandachtshouding)

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

1. (V) Heen en terug MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)

2. (V) Heen en terug MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)

YAME: (uit de stand komen) karateka's blijven geconcentreerd in YOI houding staan

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

YOI: (aandachtshouding)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) rechtstreeks in KBN (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)

YAME: (uit de stand komen) en YASUME (einde van de KIHON)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN NIDAN (2e KATA)

2. HEIAN SANDAN (3e KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

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

1. JODAN - AGE UKE (verplaatsing recht achteruit) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot met KIAI)

2. CHUDAN - SOTO UKE (verplaatsing uit de lijn naar buiten) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot met KIAI)

3. MAE GERI - GEDAN BARAI (verplaatsing uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot met KIAI)

4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (verplaatsing uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot met KIAI)

Wissel van rol: (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in 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)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan

Tijdens het sparren worden rode of blauwe vuistbeschermers volgens de norm van de WKF gedragen