



A. KIHON (4 onderdelen)

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

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

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte) (eerst de stand en dan de vuiststoot)

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

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

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + 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) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

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

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN GODAN (5e KATA)
2. TEKKI SHODAN (1e ijzeren ruiters KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

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

De kandidaat laat de vastgestelde IPPON KUMITE van SHIN-JU zien

IPPON KUMITE dient nauwkeurig, krachtig en snel uitgevoerd te worden

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De weringen zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

Wissel van rol (de ander valt aan)

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 kracht dosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht