

KIHON + DACHI WAZA

Tsuki-waza

YOI DACHI
HIDARI GEDAN BARAI KAMAE (linksvoor)
MAE (vooruit)
SANBON TSUKI 4 keer (JODAN, CHUDAN, CHUDAN)
MAWATE (omdraaien)
SANBON TSUKI 4 keer (JODAN, CHUDAN, CHUDAN)

Uke-waza

YOI DACHI
Opgelet: (Na elke combinatie weer terugkomen in YOI DACHI)
1. Recht achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met AGE-UKE / GYAKU TSUKI (rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)
2. Schuin achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met UCHI-UKE / GYAKU TSUKI (rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)
3. Recht achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met SOTO-UKE / GYAKU TSUKI (rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)
4. Schuin achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI (rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)
5. Schuin achteruitstappen in KOKUTSU DACHI met SHUTO-UKE / GYAKU NUKITE (rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)

Geri-waza

YOI DACHI
HIDARI GEDAN BARAI KAMAE (linksvoor) naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)
MAE (vooruit) 3 keer MAE GERI
MAWATE (omdraaien)
YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEAGE HIDARI (links) (uitsluitend vanuit KIBA DACHI)
MAWATE (omdraaien)
YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEKOMI MIGI (rechts) (uitsluitend vanuit KIBA DACHI)
MAWATE (omdraaien)
MAE (vooruit) 3 keer MAWASHI GERI (horizontale HIKIASHI, met de wreef of bal van de voet)
MAWATE (omdraaien)
MAE (vooruit) 3 keer USHIRO GERI (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd)
MAWATE (omdraaien)
HANTAI KAMAE (wissel van houding)
MIGI GEDAN BARAI KAMAE (rechtsvoor) naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)
MAE (vooruit) 3 keer MAE GERI
MAWATE (omdraaien)
YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEAGE MIGI (rechts) (uitsluitend vanuit KIBA DACHI)
MAWATE (omdraaien)
YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEKOMI HIDARI (links) (uitsluitend vanuit KIBA DACHI)
MAWATE (omdraaien)
MAE (vooruit) 3 keer MAWASHI GERI (horizontale HIKIASHI, met de wreef of bal van de voet)
MAWATE (omdraaien)
MAE (vooruit) 3 keer USHIRO GERI (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd)
MAWATE (omdraaien)

Renzoku-waza (minimaal 2x uitvoeren)

YOI DACHI
Achter uitstappen in ZENKUTSU DACHI met HIDARI GEDAN BARAI (rechtsachter)

1. OI TSUKI JODAN (stap vooruit), AGE UKU (stap achteruit), MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI
Terugkomen in YOI DACHI
Achter uitstappen in ZKD met MIGI GEDAN BARAI (linksachter)
Herhaal dezelfde combinatie aan de andere kant
Terugkomen in YOI DACHI
Achter uitstappen in ZENKUTSU DACHI met HIDARI GEDAN BARAI (rechtsachter)
2. MAE GERI (achteruit neerzetten), KIZAMI TSUKI (op de plek), USHIRO GERI, URA SHUTO UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI
Terugkomen in YOI DACHI
Achter uitstappen in ZENKUTSU DACHI met MIGI GEDAN BARAI (linksachter)
Herhaal dezelfde combinatie aan de andere kant
Terugkomen in YOI DACHI

KATA

Tekki-Shodan

KUMITE

Jiyu ippon kumite (l + r)

Tori = aanvaller

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. MAE GERI
4. YOKO GERI
5. MAWASHI GERI
6. USHIRO GERI

Uke = verdediger

- 1a vrij
- 2a vrij
- 3a vrij
- 4a vrij
- 5a vrij
- 6a vrij

Jiyu Kumite

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

Drie partijen van 2 minuten met medekandidaten, de partij wordt geleid door een examiner of vrager. Het vrije gevecht omvat gevarieerde karatetechnieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast.

THEORIE

Het theorie-examen wordt mondeling afgenomen