

# KARATE CLUB HULST



## Examenprogramma 3<sup>e</sup> kyu, bruine band 3

### Kihon

#### Tsuki waza

- 5 staps – oi tsuki chudan heen, mawate, oi tsuki jodan terug.
- 5 staps – gyaku tsuki chudan heen, mawate, sanbon tsuki terug.
- 5 staps – kisame tsuki, gyaku tsuki, achteruit terug.

#### Overige hand technieken

- 5 staps – age/tate empi heen, mawate, mawashi empi terug.
- 5 staps – shuto uchi jodan heen, mawate, haito uchi jodan terug.

#### Uke waza

- 5 staps – age uke, gyaku chudan heen. Achterwaarts terug met soto uke gyaku tsuki chudan
- 5 staps - uchi uke met gyaku tsuki jodan heen. Terug shuto uke in kokutsu dachi met overstappen gyaku nukite chudan in zenkutsu dachi.

#### Geri waza

- 5 staps - Mae geri kekomi chudan heen, mawate, mae geri keage jodan terug.
- 5 staps – ushiro geri, mawate, verplaatsen naar fudo dachi, ura mawashi terug.
- 3 staps – in kiba dachi kamae links. Yoko geri kekomi links, terug rechts.
- 3 staps – in kiba dachi kamae links. Yoko geri keage links, terug rechts.

### Renzoku waza

- Uchi uke, kizame tsuki jodan, gyaku tsuki. Vier keer. Heen in zenkutsu dachi, achterwaarts in kokutsu dachi met overstap zenkutsu dachi.
- Mae geri, kizame tsuki jodan, gyaku tsuki. Vier keer vooruit, mawate, vier keer terug.
- Soto uke in zenkutsu dachi, overstappen kiba dachi met yoko empi, terug met uraken in fudo dachi en gyaku tsuki (heup). Vier keer vooruit, vier keer achteruit.
- Mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, uraken, gyaku tsuki. Twee maal heen, mawate, twee maal terug.

### Kata

- Heian kata naar keuze.
- 1 heian kata op aanwijzing examinatoren.
- Tekki Shodan verplicht.

### Kumite

- **Sanbon kumite:** 1 set 3 x jodan.
- **Jyu ippon kumite:** aanvallen: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri chudan, kekomi chudan, mawashi jodan. Verdediging vrij. Aanvaller werkt set af, eerst links voor dan rechts voor, daarna wordt aanvaller verdediger.
- Drie partijen **jyu kumite** van minstens 1,5 minuut.