

KARATE CLUB HULST



Examenprogramma 4^e kyu, blauwe band 1

Kihon

Tsuki waza

- 5 staps – oi tsuki chudan heen, mawate, sanbon tsuki terug.
- 5 staps – gyaku tsuki chudan heen, mawate, verplaatsen fudo dachi en kisame tsuki terug.

Overige 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 gedan barai gyaku tsuki.
- 5 staps - shuto uke in kokutsu dachi, mawate, shuto uke in kokutsu dachi met overstappen gyaku nukite chudan in zenkutsu dachi.

Geri waza

- 5 staps - Mae geri chudan heen, mawate, mae geri jodan terug.
- 5 staps – Mawashi geri chudan heen, mawashi geri jodan terug.
- 5 staps – ushiro geri, mawate, verplaatsen naar fudo dachi, mae tobi geri 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

- Ushiro geri, yoko uraken, gyaku tsuki. Vier keer vooruit, mawate, vier keer terug.
- 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.
- Heian Godan verplicht

Kumite

- **Sanbon kumite:** 1 set 3 x jodan.
- **Ippon kumite:** aanvallen 2 maal uitvoeren: 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.
- Twee partijen **jyu kumite** van minstens 1,5 minuut.