

# KARATE CLUB HULST



## Examenprogramma 6<sup>e</sup> kyu, groene band

### Kihon

#### Tsuki waza

- 5 staps – oi tsuki chudan heen, mawate, sanbon tsuki terug.
- 5 staps – gyaku tsuki chudan heen, sagaru (achteruit) gyaku tsuki. (heup-werking laten zien)

#### 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, uchi 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

- 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.

### Kata

- Eigen keuze kata, Shodan of Niddan.
- Heian Sandan verplicht

### Kumite

- **Ippon kumite**: aanvallen 2 maal uitvoeren: oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri chudan, mawashi chudan, ushiro geri chudan. Verdediging vrij. Aanvaller werkt set af, eerst links voor dan rechts voor, daarna wordt aanvaller verdediger.
- Twee partijen **jyu kumite** van minstens 1 minuut.