



## Exameneisen Senioren

## Gele band / 7<sup>e</sup> Kyu

### KIHON

Voorwaarts: 5 keer Jodan Oi Tsuki

Achterwaarts: 5 keer Uke Waza / Age Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Gedan barai/ Shuto Uke

Voorwaarts: 2 keer Mae Geri

2 keer Yoko Geri

**KUMITE** Ai Kamae (beide linksvoor)

Seme: Jodan Oi Tsuki (rechts)

Uke: Age Uke (rechts), Gyaku Tsuki (links) KIA!

Seme: Chudan Oi Tsuki (rechts)

Uke: Soto Uke (rechts), Tyaku Tsuki (links) KIA!

**KATA** Taikyoku  
Heian Shodan

## Oranje band / 6<sup>e</sup> Kyu

### KIHON

Voorwaarts: 5 keer Sanbon Tsuki

Achterwaarts: 5 keer Uke Waza

- Age Uke + Gyaku Tsuki
- Uchi Uke + Gyaku Tsuki
- Soto Uke + Gyaku Tsuki
- Gedan Barai + Gyaku Tsuki
- Shuto Uke

Voorwaarts: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jo Dan, Mae Geri Chucan/Jodan, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi, Mawashi Geri

**KUMITE** Ai Kamae (beide linksvoor)

Seme: Jodan Oi Tsuki (rechts)

Uke: Age Uke (rechts), Gyaku Tsuki (links) KIA!

Seme: Chudan Oi Tsuki (rechts)

Uke: Soto Uke (rechts), Gyaku Tsuki (links) KIA!

Seme: Mae Geri (rechts)

Uke: Gedan Barai (rechts)

**KATA** Taikyoku Ura  
Heian Shodan  
Heian Nidan

## Groene band / 5<sup>e</sup> Kyu

### KIHON

Voorwaarts: 5 keer Sanbon Tsuki

Achterwaarts: 5 keer Uke Waza

- Age Uke + Gyaku Tsuki
- Uchi Uke + Gyaku Tsuki
- Soto Uke + Gyaku Tsuki
- Gedan Barai + Uraken Uchi
- Shuto Uke + Nukite

Voorwaarts: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jo Dan, Mae Geri Chudan/Jodan, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi, Mawashi Geri

**KUMITE** Ai Kamae (beide linksvoor)

Seme: Jodan Oi Tsuki (rechts) KIA!

Uke (Ura): Age Uke (rechts), Gyaku Tsuki (links) KIA!

Uke (Omote): (schuin naar rechts wegstappen) Age Uke (links) + Gyaku Tsuki (rechts) KIA!

Seme: Chudan Oi Tsuki (rechts en links dus wisselen)

Uke (Ura): (wegdraaien) Soto Uke (links) + Gyaku Tsuki (rechts) KIA!

Uke (Omoto): Soto Uke (rechts) + Gyaku Tsuki (links) KIA!

Seme: Mae Geri (rechts)

Uke (Ura): (schuin wegstappen) Gedan Barai (rechts) + Uraken Uchi (links) KIA

Uke (Omote): (schuin wegstappen) Gedan Barai (links) + Uraken Uchi (rechts) KIA

**KATA** Heian Shodan Ura  
Heian Nidan  
Heian Sandan

## Blauwe band / 4<sup>e</sup> Kyu

### KIHON

Voorwaarts: 5 keer Sanbon Tsuki

Achterwaarts: 5 keer Uke Waza

- Age Uke + Shuto Uchi
- Uchi Uke + Kizamae Tsuki + Gyaku Tsuki
- Soto Uke + Ura Shuto Uchi
- Gedan Barai + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki
- Shuto Uke + Kizamae Geri + Nukite

Voorwaarts: Geri Waza

Voorste groep: Kizame Gerie, Kizamae Tsuki, Mae Mae Gerie

Dubbele groep: Mae Geri Chudan / Jodan / Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi

Laatste groep: Mawashi Geri / Ushiro Geri / Ura Mawashi Geri

**KUMITE** De 5 Uke Waza gebruiken, alleen Omote

**KATA** Heian Nidan Ura  
Heian Sandan  
Heian Yondan

**JIYU KUMITE** Ervaring laten zien

## Bruine band / 3<sup>e</sup> Kyu

### KIHON

Voorwaarts: 5 keer Sanbon Tsuki / Seiken / Ura / Tate

Achterwaarts: 5 keer Uke Waza

- Age Uke + Shuto Uchi + Choku Tsuki
- Uchi Uke + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki
- Soto Uke + Ura Shuto Uchi + Gyaku Tsuki
- Gedan Barai + Heito Uchi + Choku Tsuki
- Shuto Uke + Kizamae Geri / Ura Haito + Nukite

Voorwaarts: Geri Waza

Voorste groep: Kizame Gerie, Kizamae Tsuki, Mae Mae Gerie

Dubbele groep: Mae Geri Chudan / Jodan / Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi

Laatste groep: Mawashi Geri / Ushiro Geri / Ura Mawashi Geri

**KUMITE** De 5 Uke Waza gebruiken, alleen Omote + Ura

**KATA** Heian Sandan Ura  
Heian Yondan  
Heian Godan

**JYU KUMITE** Ervaring laten zien

## Bruine band / 2<sup>e</sup> Kyu

### KIHON

Voorwaarts: 5 keer Sanbon Tsuki / Seiken / Ura / Tate

Achterwaarts: 5 keer Uke Waza

- Age Uke + Shuto Uchi + Choku Tsuki
- Uchi Uke + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki
- Soto Uke + Ura Shuto Uchi + Gyaku Tsuki
- Gedan Barai + Heito Uchi + Choku Tsuki
- Shuto Uke + Kizamae Geri / Ura Haito + Nukite

Voorwaarts: Geri Waza

Voorste groep: Kizame Gerie, Kizamae Tsuki, Mae Mae Gerie

Dubbele groep: Mae Geri Chudan / Jodan / Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi

Laatste groep: Mawashi Geri / Ushiro Geri / Ura Mawashi Geri

### KUMITE

Hantai Kamae, behalve Soto Uke. Geri Waza + Uchi Waza + Tsuki Waza

Shuto Bari - Mawashi Geri

Uchi Uke- Ushiro Ura Mawasi

Soto Uke - Yoko Geri Kekomi

Gedan Barai - a) Yoko Geri Keage b) Ura Mawashi

Shuto Uke - a) Nodo Wa b) Ude Hishigi

### KATA

Heian Yondan Ura

Heian Godan Ura

Tekki Shodan

Kankudai of Bassai Dai

**JIYU IPPON KUMIT** Jodan , Chudan en Mae Geri

**JIYU KUMITE** Ervaring laten zien

## Bruine band / 1<sup>e</sup> Kyu

Gelijk aan 1<sup>e</sup> Dan KBN