



Exameneisen Jeugd

Normen stapjes maandag 26 oktober 2015 V4.3 Jeugd © Hans Harthoorn

Graad	KATA-norm	KIHON-norm	Kumite-norm	Examenprogramma jeugd Legenda: V= Vooruit, A= Achteruit, / laag hoog, \ hoog laag
9 / JSP	Taikyoku tot 1e kiai Nog geen Gedan Barai. En ook geen moeilijke draai	Stoot , (Oi Tsuki) Wering , (Age Uke) Trap , (Mae Geri) zijn herkenbaar		Kihon: Vooruit, 5 keer stoot A: Achteruit, 5 keer hoge wering V: Vooruit, 5 keer voorwaartse trap Taikyoku ("Dansje") V: Kata:
Wit 8	Taikyoku tot en met moeilijke draai met "voorzeggen"	Op tel.		KIHON: V:5 keer stoot, (Oi Tsuki) A: 5 keer Hoge wering, (Age Uke) V: 5 keer voorwaartse trap, (Mae Geri) KATA: Taikyoku
8,1	Taikyoku zelf, met volledige procedure Kennismaking Heian Shodan	Kunnen benoemen vanaf 10 jaar Oi Tsuki, Age Uke, Mae Geri Zelf tellen in het Japans		KIHON: V:5 keer stoot, (Oi Tsuki) A: 5 keer Hoge wering, (Age Uke) V: 5 keer voorwaartse trap, (Mae Geri) KATA: Taikyoku
8,2	Taikyoku met duidelijke Gedan Barai Heian Shodan tot 1e kiai	Zelfde alleen Mae Geri 4x en draaien rechts om		KIHON: V: 5 x Oi tsuki, A: 5 x Jodan Age Uke, V: 4 keer Mae Geri omdraaien en dan hetzelfde rechts voor KATA: Heian Shodan en Taikyoku
Geel 7	Heian Shodan helemaal globaal	Kan minimaal 3 verschillende weringen herkenbaar op 5 technieken		KIHON: :V 5 x Oi tsuki, A: 5 x Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Shuto Uke, V: 4 keer Mae Geri omdraaien en dan hetzelfde rechts voor KATA: Heian Shodan en Taikyoku

Graad	KATA-norm	KiHON-norm	Kumite-norm	Examenprogramma jeugd Legenda: V= Vooruit, A= Achteruit, / laag hoog, \ hoog laag
7,1	Heian Shodan Goed. Kennismaking Heian Nidan	extra 2x Yoko Geri geen verschil tussen keage en kekomi		Kihon: V: 5 x Oi Tsuki, A: 5 x Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Shuto Uke, V: 2 keer Mae Geri , 2keer Yoko Geri omdraaien en dan hetzelfde rechts voor Kata: Kata: Heian Shodan en Taikyoku
7,2	Heian Nidan tot eerste Kiai	Kan de 5 verschillende wwingen laten zien en benoemen in het Japans vanaf 10 jaar. Heup (Age Uke), Heup (Uchi Uke), Oor (Gedan Barai), Oor (Gedan Barai)en andere Oor (Shuto Uke)	1. Groeten op 1.5 zkd. 2. Openen 3. Ik ben Seme en Ik ben Uke	KIHON V: 5 x Oi tsuki, A: 5 x Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Shuto Uke, V: 2x Mae Geri, 2 keer Yoko Geri, omdraaien en dan hetzelfde rechts voor KUMITE: Seme en Uke aangeven KATA: Heian Nidan,Shodan en Taikyoku
Oranje 6	Heian Nidan helemaal globaal	De Gyaku tsuki hoeft nog niet ongelijknamig te zijn. Verschil tussen Jodan en Chuan Mae Geri	Jodan aanval Jodan Oi Tsuki en verdediging	KIHON: V: 5 x Sanbon Tsuki, A: 5 x (Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai) + Gyaku Tsuki, Shuto Uke, V: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jodan, Mae Geri Chudan / Jodan (zelfde been). 2 keer Yoko Geri, Mawashi Geri Omdraaien en dan hetzelfde rechts voor KUMITE: Ippon kumite: <i>Seme:</i> Jodan tsuki, <i>Uke</i> : Age Uke + Gyaku Tsuki KATA: Heian II (Nidan en voorgaande Kata}
6,1	Heian Nidan goed. Kennismaking Heian Sandan. Taikyoku Ura	Ongelijknamige Gyaku tsuki		KIHON: V: 5 x Sanbon Tsuki, A: 5 x (Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai) + Gyaku Tsuki, Shuto Uke, V: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jodan, Mae Geri Chudan / Jodan (zelfde been). 2 keer Yoko Geri, Mawashi Geri Omdraaien en dan hetzelfde rechts voor KUMITE: Ippon kumite: <i>Seme:</i> Jodan tsuki, <i>Uke</i> : Age Uke + Gyaku Tsuki KATA: Heian II (Nidan en voorgaande Kata}

Graad	KATA-norm	KiHON-norm	Kumite-norm	Examenprogramma jeugd Legenda: V= Vooruit, A= Achteruit, / laag hoog, \ hoog laag
6,2	Heian Sandan tot 1e Kiai	Gelijknamige wering en ongelijknamige Gyaku Tsuki	Jodan en Chudan Let op! Rechts rechts	EXTRA KUMITE:: T.O.V. 6.1 Ippon Kumite: Seme: Jodan Oi Tsuki, Uke:Age Uke + tegenaanval Seme: Chudan Oi Tsuki, Uke: Soto Uke + Gyaku Tsuki
Groen 5	Heian Sandan helemaal globaal	Kihon herkenbaar vooral verschil tussen Yoko Geri Keage en Kekomi op het niveau van "Flapje en Trapje"	Goed aangeven. Kiai bij de tegenaanval	Kihon: V: 5 x Sanbon tsuki, A: 5 x (Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke) + Gyaku Tsuki, Gedan Barai / Uraken Uchi, Shuto Uke + Nukite Tsuki V: Mae Geri Chudan, Mae Geri Jodan, Mae Geri Chudan/ Jodan, 2 keer Yoko Geri, Mawashi Geri Omdraaien en dan hetzelfde rechts voor. Kumite: Ippon kumite: Jodan Oi Tsuki, Uke:Age Uke + tegenaanval Chudan Oi Tsuki, Uke: Soto Uke + Gyaku Tsuki III. (San Dan en alle voorgaande Kata) Taikyoku Ura Seme: Seme: Kata: Heian
5,1	Heian Sandan Goed. Kennismaking Heian Yondan.	Kihon, Sanbon Tsuki (verschil tussen Jodan en Chudan). Geri waza herkenbaar verschil tussen Keage en Kekomi	Jodan, Chudan. Mae Geri (3) Migi en Hidari	Kihon: V: 5 x Sanbon tsuki, (Jodan, Chudan, Chudan) A: 5 x (Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke) + Gyaku Tsuki, Gedan Barai / Uraken Uchi, Shuto Uke + Nukite Tsuki. V: Geri Waza: 1. Voorste groep, Kizami Geri/ Kizami Tsuki, Mae Mae Geri 2. Dubbele groep: Mae Geri Chudan/ Jodan, Yoko Geri Keage / Yoko Geri kekomi. 3. Moeilijke groep: Mawashi Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri Kumite: Ippon kumite: Jodan tsuki, Uke: Age Uke + Jodan Shuto Uchi Seme: Chudan Tsuki, Uke: Soto Uke + Gyaku Tsuki Seme: Mae Geri Uke: Gedan Barai / Uraken Uchi Kata: Heian III. (San Dan en alle voorgaande Kata) Heian Shodan Ura Seme:
5,2	Heian Yondan tot eerste Kiai Heian Shodan Ura	Kihon Kime. Geri Waza de moeilijke groep herkenbaar.	idem migi en hidari	idem

Graad	KATA-norm	KiHON-norm	Kumite-norm	Examenprogramma jeugd Legenda: V= Vooruit, A= Achteruit, / laag hoog, \ hoog laag
Blauw 4	Hein Yondan helemaal globaal.	Kihon Kime. Geri waza Kokutsu Dachi goed herkenbaar	3 van de 5 kumite vormen, mag zelf kiezen, maar Mae geri verplicht.	Kihon: 5 x Sanbon tsuki, Age Uke Shuto Uchi Uchi Uke, Kisami Tsuki, Gyaku Tsuki Soto Uke, Ura Shuto Uchi, Gedan Barai / Uraken Uchi, Shuto Uke \ Kizami Geri + Nukite Tsuki. V: Geri Waza: 1. Voorste groep, Kizami Geri/ Kizami Tsuki, Mae Mae Geri 2. Dubbele groep: Mae Geri Chudan/ Jodan, Yoko Geri Keage / Yoko Geri kekomi. 3. Moeilijke groep: Mawashi Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri Kumite: Ippon kumite: Seme: Jodan tsuki, Uke: Age Uke + Jodan Shuto Uchi Seme: Chudan Tsuki, Uke: Ippon kumite: Uke: Age Uke + Jodan Shuto Uchi Chudan Tsuki, Uke: Soto Uke + Gyaku Tsuki Geri Uke: Gedan Barai / Uraken Uchi (Yon Dan en alle voorgaande Kata) Heian Nidan Ura V: A: Kumite: Seme: Jodan tsuki, Seme: Seme: Mae Kata: Heian IV
4,1	Heian Yondan Goed. Kennismaking Heian Godan			idem
4,2	Heian Godan tot 1e kiai, Kennismaking Tekki Shodan, Heian Nidan Ura			idem

Graad	KATA-norm	KiHON-norm	Kumite-norm	Examenprogramma jeugd Legenda: V= Vooruit, A= Achteruit, / laag hoog, \ hoog laag
Bruin 3	Heian Godan Goed. Tekke Shodan globaal kennismaking Bassai Dai en-of Kankudai		Laten zien dat je een vrij gevecht aan kan.	<p>Kihon: V:</p> <p>5 x Sanbon tsuki, (Jodan, Tate, Ura tsuki</p> <p>A: Age Uke Shuto Uchi,+Jun Tsuki</p> <p>Uchi Uke / Uraken Uchi + Gyaku Tsuki , Soto Uke, Ura Shuto Uchi+Gyaku Tsuki , Gedan Barai + Gedan haitoShuto Uke \ Kizami Geri + Nukite Tsuki.</p> <p>V: Geri Waza:</p> <p>1. Voorste groep, Kizami Geri/ Kizami Tsuki, Mae Mae Geri</p> <p>2. Dubbele groep: Mae Geri Chudan/ Jodan, Yoko Geri Keage / Yoko Geri kekomi.</p> <p>3.Moeilijke groep: Mawashi Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri</p> <p>Kumite: Ippon kumite: Seme: Jodan tsuki, Uke: Age Uke + Jodan Shuto Uchi</p> <p>Seme: Chudan Tsuki, Uke: Kumite:</p> <p>Ippon kumite: Zie senioren programma</p> <p>Jiyu Ippon Kumite: Zie senioren programma Jiyu Kumite</p> <p>Kata: Heian V(Godan en alle voorgaande Kata) Heian Sandan Ura , Tekki Shodan</p>
Bruin 2	Alle Heian kata. Tekki, Bassai Dai en Kankudai			<p>Kihon: V:</p> <p>5 x Sanbon tsuki, (Jodan, Tate, Ura tsuki</p> <p>A: Age Uke Shuto Uchi,+Jun Tsuki</p> <p>Uchi Uke / Uraken Uchi + Gyaku Tsuki , Soto Uke, Ura Shuto Uchi+Gyaku Tsuki , Gedan Barai + Gedan haitoShuto Uke \ Kizami Geri + Nukite Tsuki.</p> <p>V: Geri Waza:</p> <p>1. Voorste groep, Kizami Geri/ Kizami Tsuki, Mae Mae Geri</p> <p>2. Dubbele groep: Mae Geri Chudan/ Jodan, Yoko Geri Keage / Yoko Geri kekomi.</p> <p>3.Moeilijke groep: Mawashi Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri</p> <p>Kumite: Ippon kumite: Seme: Jodan Tsuki, Uke: Age Uke + Jodan Shuto Uchi</p> <p>Seme: Chudan Tsuki, Uke: Kumite:</p> <p>Ippon kumite: Zie seniorenprogramma Jiyu Ippon Kumite: Zie senioren programma Jiyu Kumite :</p> <p>Kata: Heian V(Godan en alle voorgaande kata) Heian Yondan, Ura Tekki Shodan, Basai Dai en Kanku Dai</p>
Bruin1 =1e dan	1e dan programma KBN zie website KBN			KBN 1e Dan programma

Graad	KATA-norm	KiHON-norm	Kumite-norm	Examenprogramma jeugd Legenda: V= Vooruit, A= Achteruit, / laag hoog, \ hoog laag