

Examenprogramma : 5 de Kyu



Kihon-Tsuki & Uke (Jigo tai)

Jigo tai - yoko e ido	Zijwaartse stap
a. Naiwan jodan nagashi uke - chudan tate ken zuki	
b. Jodan nagashi uke - jodan tate ken zuki	
c. Gaiwan nagashi uke - jodan tate ken zuki	
d. Chudan nagashi uke - chudan tate ken zuki	

Kihon-tsuki

- a. Junzuki no tsukkomi
- b. Gyakuzuki no tsukkomi
- c. Tobikomizuki

Kihon-Geri (Hanmi gamae)

- a. Surikomi maegeri chudan
- b. Surikomi mawashigeri chudan
- c. Surikomi sokuto kebanashi

Renzoku waza

- a. Ayumi ashi naname mae ni tobikomi gyakuzuki chudan
- b. Ayumi ashi jodan nagashi junzuki
- c. Ayumi ashi chudan nagashi gyakuzuki

Kata

- a. Pin-an shodan
- b. Pin-an sandan

Ippon gumite

- | | |
|----------------------|--------------------|
| a. Nanahon me (Nr 7) | Chudan nagashi uke |
| b. Happon me (Nr 8) | Hiji uke |

Ji yu kumite

- a. Basisregels
- b. Controle

Japanse woorden

- | | |
|-------------------|--|
| a. Sen sen no sen | Aanval intenties opponent “zien” en zelf aanvallen |
| b. Sen no sen | Aanval vermijden en tegenaanval tegelijkertijd |
| c. Go no sen | Blokkeren en daarna tegenaanval |

Theoretische kennis

- | | |
|--|-----------------------------------|
| a. Wie is de huidige grootmeester van Wado-ryu ? | Kazutaka Otsuka |
| b. Noem een andere karate stijl | Shotokan, Goju-Ryu, Shito-ryu ... |