

Examenprogramma : 1 ste Kyu



Kihon-Tsuki & Uke (Idem 2de kyu +)

a. Oi tsuki	Leerplan VKA
b. San ren tsuki (1xJodan - 2xchudan)	(Academy = 3xchudan)
c. Age uke - gyaku tsuki (= Jodan uke - gyakuzuki)	Leerplan VKA
d. Uchi uke - kizami tsuki - gyaku nukite (= Naiwan uke)	Leerplan VKA
e. Soto uke - yoko empi chi - uraken chi (= Gaiwan uke)	Leerplan VKA
f. Gedan barai - uraken uchi (zelfde arm) - gyakuzuki	Leerplan VKA

Kihon-Geri (Hanmi gamae)

a. Sokuto kebanashi - kekaeshi sokuto kekomi	
b. Soku geri gedan	
c. Mawashigeri jodan - kaiten ura mawashigeri jodan - maegeri chudan	
d. Yoko geri kekomi (shiko dachi)	(=sokutogeri) Leerplan VKA

Renzoku waza

a. Okuri ashi jodan natasha nido junzuki - asumi ashi chudan nagashi gyakuzuki - okuri ashi jodan nagashi nido junzuki - ayumi ashi chudan nagashi gyakuzuki	
b. Okuri ashi chudan jodan nagashi nido junzuki - maegeri chudan - jodan chudan nagashi nido junzuki - maegeri chudan - jodan nagashi junzuki - chudan gyakuzuki	
c. Okuri ashi jun no uraken age uchi - doji ni maegeri chudan - uchi okuru ashi jun no chudan nagashi uke - okuri ashi jodan chudan nido junzuki - jodan gyakuzuki	

Kata

a. Eén pin-an kata	
b. Kushanku	
c. Naihanchi	

Goshin ho

a. Ushiro ryo te dori	
b. Mae kubijime	

Kumite gata

a. Gohon me (Nr 5)	
b. Roppon me (Nr 6)	

Kihon gumite

a. Sanbon me (Nr 3)	
b. Yonhon me (Nr 4)	

Ji yu kumite

a. 3 x 1min	
-------------	--

Theoretische kennis

a. Bij welke federatie gebeurt het examen 1ste DAN ?	VKA of Wado academy
--	---------------------