

# 1<sup>e</sup> Kyu (Bruin)

---

## **Kihon**

Zie 3<sup>e</sup> Kyu (Bruin).

## **Kihon-no-kata**

Zie 3<sup>e</sup> Kyu (Bruin).

## **Kihon-no-kata (Shodan)**

### **Tsuki Waza**

- 5x Seiken Sanbon Tsuki in Zenkutsu Dachi (heen)
- 5x Seiken Sanbon Tsuki in Zenkutsu Dachi (terug)

### **Uke Waza**

Na elke combinatie terugkomen in Yoi Dachi. Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd.

- Recht achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Jōdan Uke + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Uchi Uke + Gyaku Tsuki.
- Recht achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Soto Uke + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Gedan Barai + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Kokutsu Dachi met Shuto Uke + Gyaku Shihon Nukite.

### **Geri Waza**

- 3x Mae Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)
- 3x Yoko Geri Keage in Kiba Dachi (heen)
- 3x Yoko Geri Kekomi in Kiba Dachi (terug)
- 3x Mawashi Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)
- 3x Ushiro Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)

## **Renzoku Waza**

Uitvoering minimaal 2x links en 2x rechts, beginnen vanuit Yoi Dachi.

- Renzoku Waza 1
- Renzoku Waza 2

## **Kata**

De kandidaat demonstreert 4 kata uit onderstaande lijst. (Examinator maakt keuze.)

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan
- Kanku Dai
- Tekki Shodan
- Bassai Dai

## **Jiyu Ippon Kumite**

Uitvoering Jiyu Ippon Kumite tegen minimaal 2 verschillende tegenstanders.

- Aanval Oi Tsuki Jōdan
- Aanval Oi Tsuki Chudan
- Aanval Mae Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi Geri
- Aanval Ushiro Geri

## **Renzoku Waza (Demonstratie met partner)**

De kandidaat demonstreert de uitleg van de 2 Renzoku Waza combinaties met partner. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.

## **Jiyu Kumite**

3 - 5 rondes van 2 minuten: 30 seconden aanvallen, 30 seconden verdedigen, 1 minuut beide.

De technieken moeten in beweging gedemonstreerd worden.

De slag-, stoot- en traptechnieken moeten gecontroleerd zijn. De timing, afstand en de uitvoering van de technieken moet kloppen.