



EXAMENEISEN BRUINE BAND - 3e KYU

1. kihon tsuki & geri

1. kette junzuki
2. kette gyakuzuki
3. kette junzuki no tsukomi
4. kette gyakuzuki no tsukomi
5. tobikomizuki
6. nagashizuki
7. ushirogeri chudan
8. mawashigeri jodan
9. sokuto chudan

2. renraku waza

1. Zenshishite jodan, renzuki chudan, maegeri, mawashigeri, uraken jodan, gyakuzuki.
2. maegeri, nagashizuki jodan, gyakuzuki, mawashigeri chudan.
3. surikomi meageri, sokuto, ushirogeri chudan, uraken jodan, gyakuzuki.

3. sanbon kumite

1. ipponme, uchi uke
2. nihonme, soto uke
3. sanbonme, jodan uke
4. yonhonme, jodan uke
5. gohonme, jodan uke
6. ropponme, jodan uke

1. basistechnieken stoten en trappen

1. voorwaartse trap en rechte vuistslag
2. voorwaartse trap en tegengestelde vuistslag.
3. voorwaartse trap en doorstotende vuistslag naar het gezicht.
4. voorwaartse trap en doorstotende tegengestelde vuistslag naar het kruis
5. uitvalstoot naar het gezicht
6. uitvalstoot naar het gezicht met ontwijking
7. achterwaartse trap naar de maag
8. ronde trap naar het hoofd
9. zijwaartse trap naar de maag

2. combinatietechnieken

1. slipstap uitvalstoot naar het gezicht, 2x tegengestelde vuistslag naar de maag, voorwaartse trap, ronde trap, slag met de handrug naar het hoofd en tegengestelde vuistslag
2. voorwaartse trap, uitvalstoot naar het gezicht met ontwijking, tegengestelde vuistslag, ronde trap naar de maag
3. slipstap voorwaartse trap, zijwaartse trap, achterwaartse trap naar de maag, slag met de handrug naar het hoofd en tegengestelde vuistslag

3. partner oefeningen drie staps

1. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, buiten-binnen blokkering
2. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, binnen-buiten blokkering
3. aanval stoot, verdediger **links** naar achteren, hoge blokkering
4. aanval stoot, verdediger **rechts** naar achteren, hoge blokkering
5. aanval stoot, verdediger **rechts** naar achteren, hoge blokkering
6. aanval stoot, verdediger **rechts** naar achteren, hoge blokkering

1. ipponme, maegeri uke
2. nihonme, maegeri uke
3. sanbonme, maegeri uke
4. yonhonme, maegeri uke
5. gohonme, maegeri uke
6. ropponme, maegeri uke

4. ohyo kumite

1. ohyo kumite ipponme
2. ohyo kumite nihonme
3. ohyo kumite sanbonme
4. ohyo kumite yonhonme
5. ohyo kumite gohonme
6. ohyo kumite ropponme

6. kata

1. pinan kata
2. pinan godan

7. jiyu kumite

1. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
2. aanval voorwaartse trap, verdediger **rechts** naar achteren
3. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
4. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
5. aanval voorwaartse trap, verdediger **links** naar achteren
6. aanval voorwaartse trap, verdediger **rechts** naar achteren

4. partner oefeningen semi-vrijvechten

1. 1^e vorm, aanvaller **links** voor, verdediger **links** voor
2. 2^e vorm, aanvaller **rechts** voor, verdediger **links** voor
3. 3^e vorm, aanvaller **links** voor, verdediger **rechts** voor
4. 4^e vorm, aanvaller **rechts** voor, verdediger **rechts** voor.
5. 5^e vorm, aanvaller **links** voor, verdediger **links** voor
6. 6^e vorm, aanvaller **links** voor, verdediger **links** voor

6. vorm

1. 1 kata (keuze examiner) uit de vier pinan kata's
2. vijfde kata

7. vrijvechten