

Oranje band (6e kyu)

HSK = Heisoku dachi

HCD = Hachiji dachi

ZKD = Zenkutsu dachi

KBD = Kiba dachi

KKD = Kokutsu dachi

Algemeen

Begin kime

Heupgebruik

Afzet met achterste been

Doelgericht en met goede afstand (ma ai)

Kihon

Vanuit ZKD, minimaal 5 x per techniek:

1. Ter plaatse ushiro ashi mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri
2. Vanuit HCD, steeds afwisselend links en rechts naar achteren stappen in ZKD:
3. Age uke - chudan gyaku tsuki - jodan uraken uchi
4. Soto uke - chudan gyaku tsuki - jodan uraken uchi
5. Uchi uke - chudan gyaku tsuki - jodan uraken uchi
6. Gedan barai - jodan gyaku tsuki - jodan uraken uchi
7. KKD shuto uke - ZKD chudan gyaku nukite

Vanuit ZKD, minimaal 5 x per combinatie:

1. Oi tsuki jodan
2. Gyaku tsuki chudan
3. Kizami tsuki jodan
4. Sanbon tsuki
5. Age uke - gyaku tsuki chudan
6. Soto uke - gyaku tsuki chudan
7. Uchi uke - gyaku tsuki chudan
8. Gedan barai - gyaku tsuki jodan

Vanuit KKD, minimaal 5 x per techniek:

1. Shuto uke - chudan gyaku nukite

Vanuit kamaete, minimaal 4 x per techniek/combinatie:

1. KBD Yoko geri kekomi
2. KBD Yoko geri keage
3. ZKD mawashi geri jodan

4. ZKD mae geri jodan - chudan gyaku tsuki

Kata

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan

Kumite

Kihon ippon kumite:

1. Tori: oi tsuki jodan. Uke: age uke - chudan gyaku tsuki
2. Tori: oi tsuki chudan. Uke: soto uke - chudan gyaku tsuki
3. Tori: oi tsuki chudan. Uke: uchi uke - chudan gyaku tsuki
4. Tori: mae geri. Uke: gedan barai - jodan gyaku tsuki
5. Tori: mae geri. Uke: nagashi uke - jodan gyaku tsuki

Gohon kumite:

1. Tori: oi tsuki jodan. Uke: age uke
2. Tori: oi tsuki chudan. Uke: uchi uke
3. Tori: oi tsuki chudan. Uke: soto uke
4. Tori: mae geri. Uke: gedan barai
5. Tori: mae geri. Uke: nagashi uke

Jiyu kumite:

1. 1 x 2 minuten

Stootkussen, vanuit ZKD:

1. 10 x ter plaatse gyaku tsuki
2. 10 x verplaatsen mae geri
3. 10 x verplaatsen met yoko geri kekomi
4. 10 x verplaatsen met mawashi geri