

Exameneisen

Witte band – 8ste Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Junzuki
- Gyakuzuki
- Maegeri
- Surikomi Maegeri
- Sokuto
- Jodan uke
- Uchi uke
- Soto Uke
- Gedan Barai

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Maegeri – Gyakuzuki
- Surikomi Maegeri – Gyakuzuki
- Sokuto – Gyakuzuki
- Maegeri – Sokuto - Gyakuzuki

Kata

- Kihon-no-kata

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Gele band – 7de Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Junzuki no tsukkomi
- Gyakuzuki no tsukkomi
- Mawashigeri
- Surikomi Mawashigeri
- Sokuto

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Maegeri – Mawashigeri - Gyakuzuki
- Surikomi Maegeri – Mawashigeri - Gyakuzuki
- Maegeri – Sokuto - Gyakuzuki

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite chudan 1
- Sambon kumite chudan 2
- Sambon kumite maegeri 1
- Sambon kumite maegeri 2
-

Kata

- Pinan Nidan

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Oranje band – 6de Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- Tobikomizuki
- Maegeri (jodan)
- Mawashigeri
- Surikomi Sokuto
- Nidangeri

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Maegeri – Tobikomi - Gyakuzuki
- Surikomi Sokuto – Mawashigeri - Gyakuzuki
- Maegeri – Sokuto – Uraken - Gyakuzuki

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite Jodan 1
- Sambon kumite Jodan 2
- Sambon kumite maegeri 3
- Sambon kumite maegeri 4

Praktijkvorm – Ohyo kumite

- Ohyo kumite 1

Kata

- Pinan Shodan

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Groene band – 5de Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- Kette Junzuki no tsukkomi
- Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Nagashizuki
- Ushirogeri

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Maegeri – Nagashizuki - Gyakuzuki
- Maegeri – Sokuto – Ushirogeri – Gyakuzuki
- Mawashigeri - Ushirogeri – Uraken - Gyakuzuki

-

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite Jodan 3
- Sambon kumite Jodan 4
- Sambon kumite maegeri 5
- Sambon kumite maegeri 6

Praktijkvorm – Ohyo kumite

- Ohyo kumite 2

Kata

- Pinan Sandan

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Blauwe band – 4de Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- Kette Junzuki no tsukkomi
- Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Tobikomizuki
- Nagashizuki
- Ushirogeri
- Nidangeri

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki - Tobikomizuki
- Surikomi Maegeri – Nagashizuki – Mawashigeri – Gyakuzuki
- Mawashigeri – Sokuto - Ushirogeri – Uraken - Gyakuzuki

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite Jodan 1, 2, 3
- Sambon kumite Chudan 1
- Sambon kumite maegeri 2, 3, 4
- Sambon kumite maegeri 6

Praktijkvorm – Ohyo kumite

- Ohyo kumite 3

Kata

- Pinan Yondan

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Bruine band – 3de Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- Kette Junzuki no tsukkomi
- Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Nagashizuki
- Mawashigeri
- Ushirogeri
- Sokuto

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Zenshinshite Jodan Chudan Renzuki - Maegeri – Gyakuzuki
- Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki - Mawashigeri
- Surikomi Maegeri – Sokuto - Ushirogeri – Uraken - Gyakuzuki

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite Jodan 2, 3, 4
- Sambon kumite maegeri 1,2, 3, 4, 5, 6

Praktijkvorm – Ohyo kumite

- Ohyo kumite 1, 2, 3, 4

Praktijkvorm – Kihon kumite

- Kihon kumite 1

Kata

- Pinan Godan

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Bruine band – 2de Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- Kette Junzuki no tsukkomi
- Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Tobikomizuki
- Nagashizuki
- Ushirogeri
- Nidangeri

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Surikomi Maegeri – Tobikomizuki - Sokuto - Ushirogeri - Gyakuzuki
- Maegeri – Nagashizuki – Mawashigeri – Uraken - Gyakuzuki

- Zenshinshite Jodan Chudan Renzuki – Surikomi Maegeri – Tobikomizuki - Gyakuzuki

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite Jodan 1, 2, 3, 4
- Sambon kumite maegeri 1,2, 3, 4, 5, 6

Praktijkvorm – Ohyo kumite

- Ohyo kumite 1, 2, 3, 4, 5, 6

Praktijkvorm – Kihon kumite

- Kihon kumite 2

Kata

- Kushanku

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Bruine band – 1ste Kyu

Basistechnieken - Kihon

- Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- Kette Junzuki no tsukkomi
- Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Tobikomizuki
- Nagashizuki
- Maegeri
- Mawashigeri
- Sokuto
- Ushirogeri
- Nidangeri

Combinatietechnieken – Renraku Waza

- Zenshinshite Jodan Chudan Renzuki – Maegeri – Mawashigeri – Ushirogeri - Uraken - Gyakuzuki
- Mawashigeri – Tobikomizuki – Gyakuzuki – Sokuto – Mawashigeri – Uraken – Gyakuzuki
- Maegeri – Nagashizuki – Gyakuzuki – Sokuto - Mawashigeri – Ushirogeri - Uraken Gyakuzuki

Bloktechnieken – Uke Waza

- Sambon kumite Chudan 1, 2,
- Sambon kumite Jodan 1, 2, 3, 4
- Sambon kumite maegeri 1,2, 3, 4, 5, 6

Praktijkvorm – Ohyo kumite

- Ohyo kumite 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Praktijkvorm – Kihon kumite

- Kihon kumite 3, 4

Kata

- Kushanku
- Naihanshi

Vrij gevecht – Jiyu kumite

Handige links

Kata

Pinan Nidan

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Pinan Shodan

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Pinan Sandan

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Pinan Yondan

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Pinan Godan

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Naihanchi

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Kushanku

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Bassai

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Seishan

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#) – [Voorbeeld 3](#)

Sambon Kumite

Sambon kumite Chudan 1

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Chudan 2

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Jodan 1

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Jodan 2

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Jodan 3

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Jodan 4

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Jodan 1-4

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Maegeri 1

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Maegeri 2

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Maegeri 3

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Maegeri 4

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Maegeri 5

[Voorbeeld 1](#)

Sambon kumite Maegeri 6

[Voorbeeld 1](#)

Ohyo Kumite

Ohyo kumite 1

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 2

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 3

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 4

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 5

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 6

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 7

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Ohyo kumite 8

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Kihon Kumite

Kihon 1

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Kihon 2

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Kihon 3

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Kihon 4

[Voorbeeld 1](#) – [Voorbeeld 2](#)

Woordenlijst

Jodan: Hoofdhoogte

Chudan: Middelhoogte

Surikomi: Slipstap

no tsukkomi: Overhellend