

EXAMEN EISEN



Gele slip

1. Kihon Waza

Junzuki en Gyakuzuki
Jodan uke en Gedan barai
Mawate Jodan Uke
Mawate Gedan Barai

Maegeri *kekomi = duw*
Surikomi Maegeri

Yoi Dachi
Zenkutsu Dachi
Hanmi Gamae
Soneba Ippontote

2. Renraku Waza

Junzuki - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri- Gyakuzuki

3. Kumite

4. Kata

Kihon no kata *ipponme*

5. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Blauwe slip

2. Kihon Waza

Kette Junzuki no tsukomi
Kette Gyakuzuki no tsukomi
Nagashizuki Jodan
Ushirogeri

3. Renraku Waza

Maegeri - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki
Uraken Jodan - Ushirogeri

4. Kumite

Ippon Kumite Uchi Uke *ipponme*
Ippon Kumite Uchi Uke *nihonme*
Sanbon Kumite Jodan Uke *sanbonme*
Sanbon Kumite Jodan Uke *yonhonme*

5. Ohyo en Kihon Kumite

6. Kata

Pinan Sandan

7. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Geel 8e kyu

1. Kihon Waza

Junzuki en Gyakuzuki
Jodan uke en Gedan Barai
Mawate Jodan Uke
Mawate Gedan Barai
Uche Uke

Maegeri *kekomi = duw*
Surikomi Maegeri
Mawashigeri
Surikomi Mawashigeri
Yoi Dachi

Zenkutsu Dachi
Hanmi Gamae
Soneba Ippontote

2. Renraku Waza

Junzuki - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri- Gyakuzuki
Maegeri - Mawashigeri- Gyakuzuki

3. Kumite

Sanbon Kumite Uchi Uke *ipponme*
Sanbon Kumite Uchi Uke *nihonme*
Sanbon Kumite Maegeri *ipponme*
Sanbon Kumite Maegeri *nihonme*

4. Kata

Kihon no kata *nihonme*

5. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Blauw I 5e kyu

1. Alles van het voorgaande examen

2. Kihon Waza

Kette Junzuki no tsukomi
Kette Gyakuzuki no tsukomi
Nagashizuki Jodan
Ushirogeri

3. Renraku Waza

Maegeri - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki
Uraken Jodan - Ushirogeri
Maegeri - Sokuto - Ushirogeri - Gyakuzuki
Eigen combinatie

4. Kumite

Ippon Kumite Uchi Uke *ipponme*
Ippon Kumite Uchi Uke *nihonme*
Sanbon Kumite Jodan Uke *sanbonme*
Sanbon Kumite Jodan Uke *yonhonme*

5. Ohyo en Kihon Kumite

Ohyo Kumite *ipponme*
Ohyo Kumite *nihonme*

6. Kata

Pinan Sandan

7. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Oranje slip

2. Kihon Waza

Junzuki no tsukomi
Gyakuzuki no tsukomi
Soto Uke
Mawashigeri Jodan
Surikomi Mawashigeri Jodan

3. Renraku Waza

Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki
Junzuki no tsukomi -
↳ Surikomi Maegeri - Gyakuzuki

4. Kumite

Sanbon Kumite Soto Uke *ipponme*

5. Kata

Sanbon Kumite Maegeri *sanbonme*

5. Kata

Pinan Nidan

6. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Blauw II 4e kyu

1. Alles van het voorgaande examen

2. Kihon Waza

Uramawashigeri Chudan
Ma ashi Maegeri
Ma ashi Mawashigeri

3. Renraku Waza

Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki
Ma ashi Mawashigeri - Mawashigeri -
↳ Gyakuzuki
Eigen combinatie
Renraku Waza van de vorige band

4. Kumite

2 x Ippon Kumite Soto Uke
4 x Ippon Kumite Jodan uke
6 x Ippon Kumite Maegeri

5. Ohyo en Kihon Kumite

Ohyo Kumite *sanbonme*
Ohyo Kumite *yonhonme*

6. Kata

Pinan Yondan

7. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Oranje 7e kyu

1. Alles van het voorgaande examen

2. Kihon Waza

Junzuki no tsukomi
Gyakuzuki no tsukomi
Soto Uke
Mawashigeri Jodan
Surikomi Mawashigeri Jodan
Sokuto
Surikomi Sokuto

3. Renraku Waza

Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki
Junzuki no tsukomi -
↳ Surikomi Maegeri - Gyakuzuki
Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki

4. Kumite

Sanbon Kumite Soto Uke *ipponme*
Sanbon Kumite Soto Uke *nihonme*
Sanbon Kumite Maegeri *sanbonme*
Sanbon Kumite Maegeri *yonhonme*

5. Kata

Pinan Nidan

6. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Bruin I 3e kyu

1. Alles van het voorgaande examen

2. Kihon Waza

Mawashi Empi *in Zenkutsudachi*
Age Empi *in Zenkutsudachi*
Maegeri Jodan *keage = zweep*
Sokuto Jodan
Ushiro Uramawashigeri Chudan

3. Renraku Waza

Renzuki Jodan - Ushiro Uramawashigeri -
↳ Gyakuzuki
Maegeri Jodan - Sokuto - Ushirogeri -
↳ Shuto Uke - Gyakuzuki
Eigen combinatie
Renraku Waza van de vorige band

4. Kumite

Sanbon Kumite Soto Uke *sanbonme*
Sanbon Kumite Uchi Uke *sanbonme*
Sanbon Kumite Maegeri *nahanonme*
Sanbon Kumite Maegeri *hachihonme*

5. Ohyo en Kihon Kumite

Kihon Kumite *ipponme*
Kihon Kumite *nihonme*

6. Kata

Pinan Godan

7. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

8. Extra

1 x meedoen aan een KBN stage

Groene slip

2. Kihon Waza

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Tobikomizuki Jodan

3. Renraku Waza

Maegeri - Tobikomizuki - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri - Mawashigeri- Sokuto

4. Kumite

Sanbon Kumite Jodan Uke *ipponme*

5. Kata

Pinan Shodan

6. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Bruin II 2e kyu

1. Alles van het voorgaande examen

2. Kihon Waza

Mawashi Tetsui *in Zenkutsudachi*
Otoshi Tetsui *in Zenkutsudachi*
Yoko Tetsui *in Shiko Dachi*
Nidangeri
Uramawashigeri Jodan
Ushiro uramawashigeri Jodan

3. Renraku Waza

Zenshinshite - Jodan Chudan Renzuki -
↳ Surikomi Sokuto
Uchi Uke - Soto Uke - Jodan Uke -
↳ Gedan Barai - Surikomi Maegeri - Gyakuzuki
Maegeri - Nagashizuki -
↳ Gyakuzuki - Tobikomizuki
Eigen combinatie
Renraku Waza van de vorige band

4. Kumite

Sanbon Kumite Jodan Uke *gohonme*
Sanbon Kumite Jodan Uke *ropponme*
Sanbon Kumite Chudan Zuki *eigen combinatie*
Sanbon Kumite Jodan Zuki *eigen combinatie*
Sanbon Kumite Geri *eigen combinatie*

5. Ohyo en Kihon Kumite

Kihon Kumite *sanbonme*
Kihon Kumite *yonhonme*

6. Kata

Naihanchi

7. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Groen 6e kyu

1. Alles van het voorgaande examen

2. Kihon Waza

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Tobikomizuki Jodan
Uraken *in Shiko Dachi*
Mae Tobigeri
Shuto Uke *in Mahanmi Nekoashi Dachi*
Shuto Uke *in Hanmi Nekoashi Dachi*

3. Renraku Waza

Maegeri - Tobikomizuki - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri - Mawashigeri- Sokuto
Mae Tobigeri - Uraken Jodan - Gyakuzuki
Eigen combinatie

4. Kumite

Sanbon Kumite Jodan Uke *ipponme*
Sanbon Kumite Jodan Uke *nihonme*
Sanbon Kumite Maegeri *gohonme*
Sanbon Kumite Maegeri *ropponme*

5. Kata

Pinan Shodan

6. Jiyu Kumite

Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast

Bruin III 1e kyu

1. KBN eisen 1e dan

2. Extra

2 x meedoen aan een KBN stage
1 x een stage naar keuze
zoals bijv. de jaarlijkse Otsuka stage