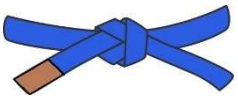

Bovenklasse – 4e Kyu (Yonkyu): Blauwe band, bruine slip

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
5	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
6	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
7	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
8	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
9	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
10	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
11	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
12	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
13	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
14	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken********	
15	Vanuit kamae: 1 tel, drie trappen met doorstappen in mae geri - mawashi geri - yoko geri kekomi	2 x heen, mawatte & 2 x terug, mawatte, yame
16	Vanuit kamae: 1 tel, drie trappen met doorstappen in mae geri - mawashi geri – ushiro ura mawashi geri	2 x heen, mawatte & 2 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinaties stoot- en traptechnieken****	
17	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
18	Mawashi geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de snelle(re) draai bij ushiro geri, met knie en voetstand wijzend naar onder*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	***Tokui Kata***	
1	Keuze Heian	Zonder tel: foutloos
2	Vrije keuze	Zonder tel. Als de kandidaat een hogere kata kiest, dan dient deze foutloos te zijn
Nr.	***Shitei Kata naam***	
3	Heian Godan	Zonder tel: hoofdvorm kennen; enkele fouten zijn toegestaan

C. Kumite*	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten****
1	Kihon kumite (partneroefeningen) met handpads en/of stootkussens: - In één oefening = ashi barai (voetveeg) en meteen opvolgend kizami tsuki of gyaku tsuki (stoot voorste hand of stoot achterste hand)** *(Let op de veiligheidsaspecten bij evt. vallen.)*
2a	Kandidaat 1 laat in de eerste halve minuut aanvallende technieken zien (vuist- en traptechnieken). Kandidaat 2 gaat dan alleen verdedigen, afweren, ontwijken en wegdraaien (geen tegenaanvallen). Na een halve minuut wisselen kandidaat 1 en 2 van rol: kandidaat 2 valt aan en kandidaat 1 verdedigt. Hierna volgt 1 minuut vrij sparren, waarbij beide aanvallen en verdedigen.
	Doorwisselen van partner
2b	Kandidaat 1 laat in de eerste halve minuut aanvallende technieken zien (vuist- en traptechnieken). Kandidaat 2 gaat dan alleen verdedigen, afweren, ontwijken en wegdraaien (geen tegenaanvallen). Na een halve minuut wisselen kandidaat 1 en 2 van rol: kandidaat 2 valt aan en kandidaat 1 verdedigt. Hierna volgt 1 minuut vrij sparren, waarbij beide aanvallen en verdedigen.

**Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk*

*** Bovenop voorgaande graadeisen voor kumite, geldt dat er ook een voetveeg (ashi barai) en aansluitende stoot (kizami tsuki of gyaku tsuki) moet worden toegepast*