Onderklasse – 5e Kyu (Gokyu): Groene band

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), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
6	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
7	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
8	Shuto uke (meshand wering) (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 & 5 x terug, mawatte, yame

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap), balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten****
1	Kihon kumite (partneroefeningen): Oefening = kizami tsuki jodan en counter
2	Statisch Kihon kumite (partneroefeningen) met handpads en/of stootkussens: Oefening = ura mawashi geri jodan**
3	Jiyu kumite: sparren met goede technieken**, zowel aanvallend als verdedigen***

**30+'ers of mensen met blessures mogen eventueel op chudan- (buik-) of gedanhoogte (beenhoogte) trappen*
***Belangrijk: focus op behouden van dekking, goed gebruik van kizami tsuki jodan, ura mawashi geri en (omheen/circulair) in beweging zijn. Actie = reactie moet zichtbaar zijn (counter, bv. door achterste hand stoot)*
****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*