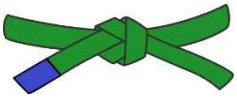

# Onderklasse – 5e Kyu (Gokyu): Groene band, blauwe slip

| 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 |
| | | |
| ***Nr.*** | ***Combinaties stoot- en traptechnieken**** | |
| 16 | Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae) | 5 x heen, mawatte & 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 draai (evt. met stil moment en kijken over de schouder) bij ushiro geri*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

| B. Kata | | |
|---|---|---|
| ***Nr.*** | ***Tokui Kata (uit de Heian-reeks)*** | |
| 1 | Keuze Heian | Zonder tel: foutloos |
| 2 | Keuze Heian | Zonder tel: foutloos |
| ***Nr.*** | ***Shitei Kata*** | |
| 3 | Heian Yondan | Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan |

| C. Kumite | |
|---|---|
| ***Nr.*** | ***Kumite vorm met vereisten**** |
| 1 | Kihon kumite (partneroefeningen) met handpads en/of stootkussens:<br>- In één oefening = kizami tsuki jodan + ura mawashi geri jodan** |
| 2 | 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*