

EXAMENEISEN WADO RYU KARATE-DO.

8e kyu witte band.

KIHON

juntsuki mawatte jodan uke
gyakuzuki mawatte gedan barai
maegeri
surikomi maegeri
tobikomizuki

RENRAKU WAZA

kette junzuki
kette gyakuzuki
surikomi maegeri junzuki
surikomi maegeri gyakuzuki

UKE

chudan soto uke gyakuzuki
chudan uchi uke gyakuzuki

basis

1 rechts vuistslag, draaien hoge blokkering
2 tegengestelde vuistslag, draaien lage blokkering
3 voorwaartse trap
4 slipstap, voorwaartse trap
5 uitvalsstoot

combinatietechnieken

1 voorwaartse trap, rechte vuistslag
2 voorwaartse trap, tegengestelde vuistslag
3 voorwaartse trap, rechte vuistslag
4 slipstap, voorwaartse trap, tegengestelde vuistslag

blokkeringen

1 midden buitenblokkering tegengestelde vuistslag
(beweging gaat van binnen naar buiten)
2 midden binnenblokkering, tegengestelde vuistslag
(beweging van de arm gaat van buiten naar binnen)

7e kyu gele band.

KIHON

juntsuki no tsukomi
gyakuzuki no tsukomi
mawashigeri
sokuto fumikomi

RENRAKU WAZA

hudan maegeri tobikomizuki
surikomimaegeri tobikomizuki
maegeri-mawashigeri-gyakuzuki

surikomi maegeri-mawashigeri-
gyakuzuki

SANBON KUMITE CHUDAN

aanvaller
uitgangsstand:
links gedan barai 3 maal juntsuki
chudan met naar voren stappen

SANBON KUMITE CHUDAN

aanvaller uitgangsstand:
links gedan barai; 3 maal juntsuki
met naar voren stappen

GERI UKE

uchi harai

aanvaller: uitgangsstand:
links voor in hanmi gamae
met rechterbeen maegeri

uchi harai

aanvaller; uitgangsstand:
links voor met rechterbeen maegeri

KATA: pinan nidan

basis

- 1 doorstotende vuistslag
- 2 doorstotende tegengestelde vuistslag
- 3 cirkelende trap
- 4 trap met voetkant naar de knie

combinatietechnieken

- 1 voorwaartse trap, uitvalsstoot
- 2 slipstap, voorwaarts trap, uitvalsstoot
- 3 voorwaarts trap-cirkelende trap-tegengestelde vuistslag
- 4 slipstap-voorwaartse trap-cirkelende trap tegengestelde vuistslag

1e DRIESTAPS AANVAL MIDDEN

verdediger

uitgangsstand:

links gedan barai - 3 maal soto uke met naar achteren stappen - laatste maal soto uke met rechterhand pols pakken, maegeri rechts, gyakuzuki

2e DRIESTAPS AANVAL MIDDEN

verdediger uitgangsstand:

rechts gedan barai; 3 maal uchi uke met naar achteren stappen laatste maal empi, stoot met de linker elleboog

schopblokkeringen

1e binnenblokkering

verdediger: uitgangsstand:
links voor in hanmi gamae

niet achteruitstappen, met linkerarm binnenblok gevolgd met rechts gyakuzuki

2e binnenblokkering

verdediger: uitgangsstand:

rechts voor met rechervoet naar achteren stappen, met linkerarm binnenblokkering gevolgd met rechts-gyakuzuki

2e pinan

6e kyu oranje band.

Kihon tsuki en geri

Renraku waza:

maegeri-sokuto fumikomi-gyakuzuki

surikomi maegeri- sokuto chudan-gyakuzuki chudan

SANBON KUMITE JODAN

aanvaller uitgangsstand:

gedan barai, 3 maal juntsuki jodan met naar voren stappen

SANBON KUMITE JODAN

uitgangsstand aanvaller:

links gedan barai; 3 maal juntsuki dan met naar voren stappen

Geri UKE

Soto harai

uitgangsstand van aanvaller:
links voor; met rechterbeen maegeri

Soto harai

uitgangsstand van aanvaller:
links voor, met rechterbeen maegeri

KATA: pinan shodan

jiyu ippon kumite

combinatietechnieken.

1 voorwaartse trap- trap met voetkant naar de knie-
teggengestelde vuistslag

2 slipstap voorwaarts trap- trap met voetkant naar
het middel- tegengestelde vuistslag

1e DRIESTAPS AANVAL HOOG

uitgangsstand van verdediger:

rechts gedan barai; 2 maal naar achteren stappen
met jodan uke, 3e maal naar achteren stappen gelijk-
tijdig blokkeren en juntsuki jodan daarna rechts
gyakuzuki daarna met linkerhand nek pakken rechts
hiza geri (rechter knie)

2e DRIESTAPS AANVAL HOOG

uitgangspunt verdediger:

rechts gedan barai; 2 maal naar achteren stappen
met 2 maal jodan uke, 3e maal naar achteren stappen,
gelijktijdig blokkeren en juntsuki jodan, daarna rechts
empi

schopblokkeringen

1e buitenblokkering

uitgangsstand van verdediger:
rechts voor; niet achteruitstappen, met rechterarm
buitenblokkering gevolgd door links gyakuzuki

2e buitenblokkering

uitgangsstand verdediger:
links voor; met linkerbeen schuin links naar achte-
ren stappen, met rechterarm buitenblokkering ge-
volgd door links gyakuzuki

1e pinan

2 partijen vrij vechten waarbij de aanvaller slechts
één aanval tegelijk maakt.

5e kyu groene band.

Kihon tsuki en geri

RENRAKU WAZA:

1 mawashi geri chudan-ushiro geri chudan - gyakuzuki chudan
2 surikomi sokuto fumikomi - ushiro geri geri chudan - uraken jodan

3e SANBON KUMITE JODAN

uitgangsstand van aanvaller:
3 maal juntsuki jodan met naar voren stappen

3e DRIESTAPSAANVAL HOOG

uitgangsstand verdediger:
rechts gedan barai; 2 maal jodan uke met naar achteren stappen, 3e laatste ontwijkende uchi uke met linkerarm, gyakuzuki rechts- met rechterhand arm pakken daarna rechts mawashigeri

4e SANBON KUMITE JODAN

uitgangsstand aanvaller:
3 maal juntsuki jodan met naar voren stappen

4e DRIESTAPS AANVAL HOOG

uitgangsstand verdediger:
rechts gedan barai; 2 maal jodan uke met naar achteren stappen, 3e maal elleboog blokkering, met linkerhand uraken daarna met rechterhand haito

3e SANBON KUMITE CHUDAN

uitgangsstand van aanvaller;
links gedan barai, 3 maal juntsuke chudan met naar voren stappen

3e DRIESTAPSAANVAL MIDDEN

uitgangsstand verdediger:
rechts gedan barai; 2 maal uchi uke met naar achteren stappen, 3e maal otoshi uke gevolgd door gyakuzuki rechts

4e SANBON KUMITE CHUDAN

uitgangsstand van aanvaller:
links gedan barai; 3 maal juntsuki chudan met naar voren stappen

4e DRIESTAPS AANVAL MIDDEN

uitgangsstand van verdediger:
links gedan barai; 2 maal soto uke, 3e maal maki uke, met rechterhand arm pakken, gyakuzuki links

KATA: pinan sandan

jiyu ippon kumite

3e pinan

3 partijen vrij vechten, waarbij de aanvaller slechts één aanval tegelijk maakt.

4e kyu blauwe band

KIHON tsuki en geri

RENRAKU WAZA:

maegeri chudan- nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan
surikomi maegeri chudan-nagashizuki jodan, -mawashigeri chudan
maegeri chudan-sokuto gedan - ushiro geri chudan - gyakuzuki chudan

1e IPPON KUMITE

uitgangsstand aanvaller:

2e IPPON KUMITE

uitgangsstand van de aanvaller:
links voor, niet stappen gyakuzuki
rechts

KATA: pinan yodan

Jiyu kumite

1e EENSTAPS AANVAL

uitgangsstand verdediger:
links voor, stap naar achteren met linker been,
juji uke (met beide armen gekruiste blokkering)
met rechterhand pols pakken gevolgd door gyakuzuki links

2e EENSTAPS AANVAL

uitgangsstand van de verdediger:
links voor; met rechterbeen cirkelende blokkering,
sokuto mawashi uke, gevolgd door gyakuzuki links

4e pinan

vrije vechten.
2 partijen van 2 minuten

3e kyu bruine band.

Renraku waza

- 1' surikomi maegeri - mawashi geri chudan - ushiro geri chudan - uraken jodan
- 2 mae geri chudan - nagashizuki jodan - gyakuzuki chudan - mawashigeri chudan
- 3 surikomi maegeri chudan - sokuto gedan - ushirogeri chudan - uraken

3e IPPON KUMITE

uitgangsstand van de aanvaller:
links voor; stap naar voren rechts
juntsuki jodan

4e IPPON KUMITE

uitgangsstand van de aanvaller:
links voor; stap naar voren rechts
juntsuki jodan

1e YAKUSOKU KUMITE

uitgangsstand van de aanvaller:
rechts voor; halve stap met rechter
daarna met linkerbeen naar voren
rechts juntsuki no tsukomi jodan
halve stap met linkerbeen daarna
met rechterbeen en links gyakuzuki

2e YAKUSOKU KUMITE

uitgangsstand van de aanvaller:
rechts voor, aanval juntsuki no
tsukomi jodan als in 1e yakusoku
kumite daarna met linkervoet halve
stap naar voren gevolgd door rechts
sokuto chudan

KATA: Pinan godan

JIYU KUMITE

3e EENSTAPS AANVAL:

uitgangsstand van de verdediger:
links voor; met linkerbeen naar achteren stappen
met linkerhand vuistslag ontwijkend blokkeren met
hikake; gelijktijdig met rechter hand opwaartse
stoot (age zuke) naar het strottenhoofd

4e EENSTAPS AANVAL

uitgangsstand van de verdediger:
rechts voor; eerst met linkervoet iets naar links
daarna met de rechtervoet ontwijkend naar achteren
stappend, met de rechterhand haishu uke (handrüg-
blokkering) daarna met de rechter teisho (hand-
palmslag)

uitgangsstand van de verdediger:

rechts voor; schuin links naar achteren stappend
gelijktijdig ontwijkende blokkering met rechterarm,
gyakuzuki van tegenstander ontwijken door lichaam
naar rechts te draaien, tegelijkertijd met rechter-
arm ontwijkende blokkering, met linker vuist op-
waartse stoot (ippon ken) naar de maag

uitgangsstand van de verdediger:

rechts voor en dezelfde blokkering met rechter arm
als 1e yakusoku kumite, daarna lichaam naar links
draaien en sokuto te ontwijken, gelijktijdig sokuto
met rechterarm blokkeren, daarna lichaam naar
rechts draaien, rechterbeen plaatsen achter rech-
terbeen van aanvaller, opwaartse stoot naar nier-
streek met rechterhand haito en met de linkerhand
teisho

5e pinan

3 partijen van twee minuten

2e kyu bruine band.

Kihon tsuki en geri

Renraku waza:

surikomi maegeri chudan - nagashizuki jodan - mawashigeri jodan - maegeri chudan - sokuto chudan - ushirogeri chudan - gyakuzuki chudan - zenshinshite jodan chudan tsuki renzuki - surikomi maegeri chudan - mawashigeri chudan - gyakuzuki chudan

Yakusoku kumite zie 3e kyu

YAKUSOKU KUMITE

uitgangsstand van aanvaller:
rechts voor als yakusoku kumite I,
dezelfde aanval junzuki jodan,
linkervoet iets naar achteren ge-
volgd door rechts maegeri, die ech-
ter voortijdig door de verdediger
onderbroken wordt.

uitgangsstand verdediger;
rechts voor als yakusoku kumite I., dezelfde ver-
dediging op junzuki jodan, zodra de knie van de
aanvaller omhoog komt, direct naar voren gaan met
rechterbeen aanval met linkervuist op binnenkant
dijbeen (ippon ken) tegelijkertijd opwaartse stoot
met rechter vuist naar solaris plexis van aanvaller

1e OYO KUMITE

uitgangsstand van aanvaller:
links voor, naar voren stappen met
rechts junzuki jodan gevolgd door
links gyakuzuki, met ashi barai met
linkerbeen op rechterbeen van ver-
dediger aanvallen gevolgd door
rechts gyakuzuki

uitgangsstand van verdediger:
links voor, stap naar achteren met linkerbeen en met
rechterarm uchi uke om de junzuki van de aanvaller
te verdedigen

2e OYO KUMITE

uitgangsstand aanvaller:
rechts voor, met rechervoet halve
stap naar voren; links gyakuzuki
jodan met linkervoet bijstappen en
rechter voet achter de linkervoet
van de verdediger plaatsen om het
linkerbeen van de verdediger naar
voren te schoppen gevolgd door
links gyakuzuki. Als de afstand te
klein is, is ook een stoot met de
elleboog mogelijk (empi)

uitgangsstand van verdediger:
links voor, hoge binnenblokkering met linker open
hand tegen de linker gyakuzuki van de aanvaller

KATA: Nai hanchin

JIYU KUMITE: 4 partijen van twee minuten

1e kyu bruine band.

KIHON TSUKI en GERI

RENRAKU WAZA:

surikomi jodan chudan zuki renzuki - surikomi maegeri chudan - mawashi geri chudan -
ushuri geri chudan - uraken jodan
zenshinshite jodan chudan zuki renzuki - mae geri chudan - nagashizuki jodan - gyaku-
zuki chudan - mawashigeri jodan

YAKUSOKU KUMITE zie 3e kyu

YAKUSOKU KUMITE

uitgangsstand aanvaller:
links voor, links junzuki jodan, hierna
voorste voet halve stap schuin links naar
voren, rechtervoet halve stap naar voren en
gelijktijdig rechts gyakuzuki jodan

uitgangsstand van de verdediger:
rechts voor zoals in yakusoku kumite I.
en dezelfde verdediging tegen de linker
junzuki van de aanvaller. Om de gyakuzuki
van de aanvaller te ontwijken linkervoet
halve stap schuin naar linksachter, rech-
tervoet helemaal bijhalen tot linkervoet,
met de linkerarm ontwijkende uchi uke met
open hand, dan rechtervoet naar voren
stappen en aanval met rechtervuist (ippon
ken) naar oksel van de aanvaller.

3e OYO KUMITE

uitgangsstand van aanvaller:
links voor, stap naar voren rechts junzuki
jodan gevolgd door links gyakuzuki. Laat
juntsuki van verdediger over zich heen gaan,
buigt voorover, brengt rechterarm onder kin
van verdediger en linkerarm onder linkerarm
van verdediger. Verdediger naar achteren
werpen door rechterarm in een boog naar be-
neden en linkerarm in een boog naar boven te
bewegen. Na de worp uraken naar het gezicht
van de verdediger.

uitgangsstand van verdediger:
links voor, ontwijkt juntsuki jodan door
met beide benen iets naar achteren te
stappen, blijft dus links voor staan. Na
gyaku zuki van de aanvaller zelf aanvallen
met links juntsuki jodan.

4e OYO KUMITE

uitgangsstand van aanvaller:
rechts voor, iets naar voren gaan en aanval
met rechts uraken. Nu een stap naar voren
met linkerbeen en met linkerhand rechterarm
van verdediger pakken en gelijktijdig rechts
gyakuzuki na gyakuzuki met de rechterhand
kraag van de nek van de verdediger pakken
met linkerhand rechtermouw van de verdediger.
Nu verdediger met beide armen naar beneden
trekken en gelijktijdig rechts hiza geri (rechts
knie stoot) gevolgd door empi rechts in de nek.

uitgangsstand van verdediger:
rechts voor, met rechterarm hoge blokke-
ring om uraken van de aanvaller te ver-
dedigen

KATA + ku shanku

JIYU KUMITE: 5 partijen van 2 minuten.