

- 2) Tori : gedan barai (FD) : oi tsuki chudan (ZKD)
Uke : jodan kamae buitenk. (HanD) : soto uke (FD), gyaku tsuki (ZKD)
- 3) Tori : / morote gedan barai (ZKD) : mae geri
Uke : / jodan kamae binnenkant. (HanD) : gedan barai (FD), gyaku tsuki (ZKD).

III) Kata : Taykyoku Shodan.

IV) Controle-test : vanuit de houding hachiji dachi, choku tsuki jodan uitvoeren naar een stilstaande partner.

V) Dominanten : - goed gesloten vuisten
- nauwkeurigheid van de vuisttechnieken : - jodan, chudan.
- hikite.

VI) Mentaal : -voorkomen : - hygiëne
- karate-gi
- dojo - etiquette

l) Kihon.

A) Ter plaatse.

1) Tsuki waza :

Hachiji dachi (HD): choku tsuki

Opmerking [ex1]:
HD : voeten schouderbreedte,
voeten licht naar buiten
wijzend

2) Keri waza :

Heisoku dachi : mae geri

Opmerking [ex2]:
Li en Re Jodan
Li en Re Chudan
Vuist goed centreren

3) Uke waza : Principe : vanuit Hanmi dachi:

Opmerking [ex3]:
Voeten te samen

- 1) de aangepaste beginhouding aannemen: juiste Kamaehouding
- 2) Afweren in FD met Yori Ashi in de goede richting.(a,b, of c)
- 3) tegenaanval gyaku tsuki (GT) in ZKD en terugkomen in jiu kamae met yori ashi AW.

Afweerrichtingen :

Hanmi dachi (HanD)	aw (FD)	ZKD	FD	Shomen
1° gedan kamae :	age uke (a)	gyaku tsuki	jiu kamae	-----
2° jodan kamae buitenk :	soto uke (b)	gyaku tsuki	jiu kamae	
3° jodan kamae binnenk :	gedan barai (c)	gyaku tsuki	jiu kamae	b a c
4° gedankamae :	uchi uke (c)	gyaku tsuki	jiu kamae	

Opmerking [ex4]:
Vanuit HanD Li voor
naar FD Li voor
a = recht achterwaarts
b = naar links uitdraaien
c = naar rechts wegschuiven
Pijlstructuur!!

B) Met verplaatsing. (4 herhalingen)

1) Tsuki Waza :

Beginhoudingen :

gedan barai (FD) :
gedan barai (FD) :

Technieken :

oi tsuki jo (ZKD)
oi tsuki chu (ZKD)

2) Keri waza :

Beginhoudingen :

morote gedan barai (ZKD):
jiu kamae (FD) :
jiu kamae (KD) :

Technieken :

mae geri (ZKD)
mawashi geri (FD)
yoko geri keage, yoko geri kekomi. (KD)

3) Uke waza : tegenaanval GT, na de 4^{de} afweer.

Beginhoudingen :

aw/ age uke (FD) :
aw/ soto uke (FD) :
aw/ uchi uke (FD) :
aw/ gedan barai (FD) :
aw/ shuto uke (KKD) :

Technieken :

4^{de} keer + GT (zkd) / jiu kamae (met yori ashi)
4^{de} keer + GT (zkd) / jiu kamae (met yori ashi)
4^{de} keer + GT (zkd) / jiu kamae (met yori ashi)
4^{de} keer + GT (zkd) / jiu kamae (met yori ashi)
4^{de} keer + nukite(zkd) / jiu kamae (met yori ashi)

Opmerking [ex6]:
eerst gyaku tsuki goed fixeren

Vervolg examenprogramma voor 8^{ste} Kyu

II) Kumite :

Ippon kumite : Principe : Uke vanuit Hanmi dachi
Pijlstructuur !!

Beginhoudingen :

Technieken :

Opmerking [ex7]:
eerst met tel ,
dan zonder tel

1° Tori : / gedan barai (FD) :

oi tsuki jo

Uke : / gedan kamae : (Hand)

age uke(a), gyaku tsuki,

jiu kamae.

Opmerking [ex8]:
eerst gyaku tsuki goed fixeren

2° Tori : / gedan barai (FD) :

oi tsuki chudan

Uke : / jodan kamae buitenk :

soto uke (b), gyaku tsuki,

jiu kamae.

3° Tori : / morote gedan barai (ZKD) :

mae geri

Uke : / jodan kamae binnenk : (Hand)

gedan barai (c), gyaku tsuki,

jiu kamae.

4° Tori : / morote gedan barai, jiu kamae (FD) :

mawashi geri

Uke : / gedan kamae : (Hand)

uchi uke (c), gyaku tsuki,

jiu kamae.

III) Kata :

Heian shodan
Taykyuku shodan ura

IV) Controle-test :

GT voor een partner, vanuit de beginhouding :
Gedan barai (FD). Geen verplaatsing.

V) Dominanten :

Hiki ashi in de keru waza.

Opmerking [ex9]:
Goede snapbeweging maken

VI) Mentaal :

Stiptheid.
Regelmaat.

Examenprogramma voor 7^{de} Kyu (Oranje)

I) Kihon.

A) Ter plaatse.

1. Tsuki waza :

Hachiji dachi (HD): sanbon tsuki : jo, chu, chu.

Fudo dachi : kiz tsuki (ZKD) , kamae (FD)

→ ←

GT (ZKD) , kamae (FD)

→ ←

kiz tsuki, GT (ZKD), kamae (FD)

→ ←

2. Geri waza :

Heisoku dachi : mg

Opmerking [ex1]:
Voeten te samen

yoko geri keage (zijwaarts)

Zenkutsu dachi : mg (aw neerzetten)

3. Uke waza :

Hanmi dachi : de 5 basisafweren achtereenvolgend uitvoeren met Tsugi Ashi GT.

B) Met verplaatsing : (4 herhalingen)

1. Tsuki waza :

FD:/ kiz tsuki (FD) ; GT (ZKD)

→ →

FD:/ kiz tsuki (FD) ; GT (ZKD)

→ →

FD:/ oi tsuki jo (ZKD)

→

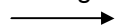
FD:/ oi tsuki jo (ZKD), GT chu (ZKD)

→

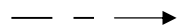
Examenprogramma voor 7^{de} Kyu (Oranje) vervolg

2. Geru waza :

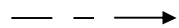
ZKD:/ mg.



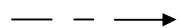
KD:/ yoko geri keage.



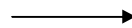
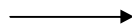
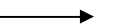
KD:/ yoko geri kekomi.



KD:/ ura mawashi geri.



FD:/ mg , kiz tsuki (kamae) ; maw geri , uraken (kamae) ; yoko geri , uraken.



Opmerking [ex2]:
Kosa Dashi overstappen

3. Uke waza :

Twee verschillende ritmes :

a) gelijktijdig verplaatsen en afweren

b) ter plaatse afweren (FD), daarna verplaatsing naar achter.

Hanmi Dashi:

age uke (FD),

GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer.

soto uke (FD),

GT(ZKD) bij de 4^{de} afweer.

uchi uke (FD),

GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer.

gedan barai (FD),

GT (ZKD) bij de 4^{de} afweer.

shuto uke (KKD),

Nukite (ZKD) bij de 4^{de} afweer.

II) Kumite :

Nihon kumite :

Afgesproken gevecht op 2 passen.

Pijlstructuur: _____

b a c

1^{ste} fase is voor de 4 oefeningen gelijk

Beginhouding

Technieken

Tori : FD/gedan barai

oi tsuki jo, kamae

Uke : HanD/ : gedan kamae

tate uke (FD)(a)1 pas Aw : HanD

Examenprogramma voor 7^{de} Kyu (Oranje) vervolg

2de fase :

Beginghouding

Technieken

- 1°) Tori : FD/jiu kamae. oi tsuki jo.
Uke : HanD/ jo kamae buitenk. nagashi uke(FD) (a),GT(ZKD), kamae.
- 2°) Tori : FD/jiu kamae. oi tsuki chu.
Uke : HanD/jo kamae buitenk. soto uke (b), GT (ZKD), kamae.
- 3°) Tori : FD/jiu kamae. mg.
Uke : HanD/jo kamae Binnenk. gedan barai (FD),(c) binnenk. ontwijken 30°,
GT (ZKD) kamae.
- 4°) Tori : FD/jiu kamae. maw geri.
Uke : HanD/ gedan kamae. uchi uke (FD) (c), GT (ZKD), kamae.

III) Kata :

1. heian nidan.
2. heian shodan ura.
3. taikyoku shodan go.
4. taikyoku shodan bunkai.

III) Controle-test: vanuit FD en in jiu kamae : kiz tsuki en GT, met Yori Ashi verplaatsing, uitvoeren op een

partner in kamae.

- V) Dominanten: - positie FD et ZKD.
- van FD naar ZKD en omgekeerd

- VI) Mental: -Ingesteldheid.
-Volharding.

Examenprogramma voor 6^{de} Kyu. (Groen)

l) Kihon.

A. Ter plaatse.

1) Tsuki waza :

Hachiji dachi : jodan choku tsuki
chudan tate tsuki
sanbon rensuki (jo, chu ,chu)

Fudo dachi : kiz tsuki , GT (ZKD) , kamae

2) Geri waza : 1x met zelfde been en 1x afwisselend met been

Heisoku dachi : mae geri
yoko geri keage
yoko geri kekomi

Fudo dachi : kiz mg , mg

3) Uke waza :

Hanmi dachi : 5 basisafweren achtereenvolgend uitvoeren met Ta GT
5^{de} = shuto , nukite

B. Met verplaatsing.

1) Tsuki waza : opeenvolging van 2 vuisttechnieken.

FD/ : kiz tsuki , GT.

→ — — →
FD/ : kiz tsuki , oi tsuki.

→ — — →
FD/ : oi tsuki jo , GT.

→ — — →
FD/ : GT jo , oi komi GT chu.

→ — — →
FD/ : GT chu , kiz tsuki.

→ — — →

2) Geri waza :

KD/ : yoko geri keage ; yoko geri kekomi ; mawashi geri ; ura mawashi geri.

→ — — → — — — → — — — → — — — →

FD/ : mg, GT 1 x GT aanhouden.

FD/ : maw geri, GT 1 x in kamae terugkomen.

FD/ : yoko geri, GT

Examenprogramma voor 6^{de} Kyu. (Groen) vervolg

III) Kata :

-heian sandan

-heian nidan ura

-heian shodan go

-bunkai heian shodan

IV) Controle-test: Doe, op een partner in kamae, 3 van de 5 tsuki waza oefeningen van de kihon.

V) Dominanten : Positie en gebruik van de heupen in de Uke waza.

VI) Mentaal : Concentratie.

Examenprogramma 5^{de} Kyu (vervolg)

B) Met verplaatsing :

1) Geri waza :

KD:/ yoko geri kekomi ; mawashi geri ; ura mawashi geri ; ushiro geri (FD)

2) Aaneenschakeling van tsuki waza, uke waza en geri waza:

Principe : Naar voor : tsuki waza.

Naar achter : uke waza.

Naar voor : geri waza.

a) oi tsuki jo ; age uke (FD), GT (zkd) ; MG, GT.

b) kiz tsuki, oi tsuki jo ; soto uke (FD), GT (zkd) ; yoko keri kekomi, GT.

c) kiz tsuki, oi tsuki, GT ; uchi uke (FD), GT (zkd) ; mawashi geri, GT.

d) kiz tsuki, sanbon rentsuki ; gedan barai (FD), GT (zkd) ; ura mawashi geri, GT.

e) kiz tsuki, oi tsuki, GT ; oi komi GT, kiz tsuki ; shuto uke (kkd), nukite (zkd) ; ushiro geri , GT.

II) Kumite :

a) Kihon ippon kumite.

Opmerking : Tori en uke moeten vertrekken vanuit een goede beginhouding

Tori

Uke

1. oi tsuki jo

1. age uke ou tate uke, GT.

2. oi tsuki chu.

2. soto uke, GT.

3. MG.

3. GB ou kake uke, GT.

4. yoko geri kekomi.

4. otoshi uke, GT.

5. ura mawashi geri

5. soto uke, GT.

6. mawashi geri.

6. uchi uke, GT.

7. ushiro geri.

7. kake uke ou soto uke, GT.

Examenprogramma 5^{de} Kyu (vervolg)

b) jiu ippon kumite.

Tori :

3x Kiz tsuki (Jori ashi)

3x GT Tsugi ashi)

Uke :

vrije afweer en tegenaanval GT.

vrije afweer en tegenaanval GT.

III) Kata.

1. heian yondan.
2. heian sandan ura.
3. heian nidan go.
4. heian nidan bunkai.

IV) Controle-test :

De 7 aanvalstechnieken van de kumite op een partner uitoefenen die in kamae-positie staat. (1 x langzaam, 1 x met kime)

V) Dominanten :

Principe : Spanning en ontspanning

Vloeiende aaneenschakeling van de technieken

Snelheid en verplaatsing in de kion

VI) Mentaal :

Zoeken naar verbetering van de technieken

Examenprogramma 4^{de} kyu

I) KIHON:

A) Ter plaatse

1) Uchi waza: aanval met open hand

Hamni dachi L

- rechterarm omlaag opwapenen
- jodan gyaku haito (opspannen, daarna ontspannen terwijl men de arm omhoog opwapent)
- jodan gyaku shuto (kime, daarna hikite aan de heup)
- jodan nukite (kime, dan ontspannen terwijl men omlaag opwapent)

2) Uke waza : a) blokkage en tegenaanval met open hand

Principe: de blok en de hikite maken het lichaam in evenwicht (diagonaal tegengesteld, de ene hoog, de andere laag)

Hamni dachi: - age uke L (terzelfdertijd de rechterarm naar beneden opwapenen), gyaku. haito R.

- tate shuto L (terzelfdertijd gewone hikite aan de heup), gyaku nukite
- gedan barai L (terzelfdertijd de R arm omhoog opwapenen), gyaku shuto

b) idem als a), maar de bloks uitvoeren in fudo dachi en tegenaanval in zenkutsu dachi.

3) Keri Waza:

Hachiji dachi: 2 technieken uitvoeren: 1 x wisselen van been

1 x de 2 technieken met hetzelfde been

- mae geri, mawashi geri
- mae geri, yoko geri
- mae geri, ushiro geri

B) In verplaatsing:

1. Keri waza:

FD/: mae geri (ter plaatse), gedan barai (KD), yoko geri kekomi, mawashi geri (KD), ura mawashi geri (KD), ushiro mawashi geri, uraken uchi (FD).

2. Combinaties:

FD/: oi tsuki jo; age uke FD (gedan hikite), gyaku haito uchi (ZKD); mawashi geri, gyaku tsuki, kamae

FD/: oi tsuki chu; tate shuto (FD op 30 ° binnenw), gyaku nukite; ura mawashi geri, gyaku tsuki; kamae

FD/: mae geri; gedan barai (FD op 30 ° binnenw + jodan hikite), gyaku shuto uchi; ushiro mawashi geri, gyaku tsuki; kamae

II) Kumite

a) Ippon kumite

Vertrekstand: Uke: hamni dachi : correcte vertrekhouding
Tori: fudo dachi en jiu kamae

Tori	Uke
- kizami tsuki jo	-nagashi uke, gyaku shuto uchi of gyaku haito uchi
- gyaku tsuki chu	-osae uke, gyaku teisho uchi
-oi tsuki jo	-age uke of tate uke, kimono van Tori pakken en gyaku haito (Tori uit evenwicht brengen door zijn arm buitenwaarts te trekken)
-oi tsuki chu	-tate shuto (FD met schuiven naar 30° binnenw. En de kimono van Tori grijpen), gyaku nukite (terwijl men Tori naar zich toetrekt)

b) Jiu ippon kumite:

Opmerking: Tori en Uke: mogen vrij van stand veranderen

Tori	Uke
-kizami tsuki	
-gyaku tsuki	
-mae geri	blok en tegenaanval vrij
-mawashi geri	

III) Kata:
-Heian godan
-Heian yondan ura
-Heian sandan go
-Heian sandan bunkai

IV) Test controle: 3 van de 5 aanvalstechnieken (tsuki waza) van het kihon programma van 6° kyu uitvoeren op een partner in gevechtshouding

V) Dominant: open handtechnieken

VI) Mentaal: leren de inspanningen te appreciëren en de smaak ervan te ontwikkelen.

FD/: kizami tsuki,sanbon rentsuki; gedan barai,uraken (FD), gyaku tsuki (ZKD); ura mawashi geri,gyaku tsuki

FD/: kizami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki; oi komi gyaku tsuki, kizami tsuki, soto uku jo (reactie),mawashi tsuki (FD),gyaku tsuki (ZKD); ushiro (mawashi) geri, uraken uchi,GT

II) Kumite

a) Ippon kumite

Opmerking: een blok en tegenaanval met dezelfde arm + gyaku (tate, ura,....) tsuki

Vertrekstand: Uke: hamni dachi
Tori: fudo dachi

Tori	Uke
FD/: kizami tsuki	Ham D/: soto uke,uraken, GT
FD/: gyaku tsuki chudan	Ham D/: gedan barai, kagi tsuki, GT
FD/: oi tsuki jodan	Ham D/: age uke, tate tsuki, GT
FD/: oi tsuki chudan	Ham D/: soto uke,yoko tsuki, GT
FD/: mae geri	Ham D/: gedan barai, uraken, GT
FD/: yoko geri	Ham D/: otoshi uku, ura tsuki, GT
FD/: mawashi geri	Ham D/: uchi uke, kizami tsuki, GT
FD/: ura mawashi geri	Ham D/: soto uke (dyn.reactie), mawashi tsuki, GT
FD/: ushiro geri	Ham/: kake uke, uraken uchi, Gt

b) Jui ippon kumite:

Opmerking: Tori en Uke: -vrije stand

- verandering van zijde vrij
- blok en tegenaanval vrijdag
- geri waza: voorste of achterste been

- kizami tsuki
- gyaku tsuki
- mae geri
- mawashi geri

III) Kata:
-tekki shodan
-Heian godan ura
-Heian yondan go
-Heian yondan bunkai

IV) Test controle: slaan, stampen op zak of makiwara –mae geri
-mawashi geri
-gyaku tsuki

V) Dominant: blok en tegenaanval met zelfde arm

VI) Mentaal: het mentale ontwikkelen door te volharden in de inspanning

Examenprogramma 2de Kyu

1) Kihon: In verplaatsing

1) Tsuki waza:

FD/: kizami tsuki, uraken uchi (zelfde arm)

FD/: kizami tsuki, gyaku uraken uchi (op 30° en met tai sabaki)

FD/: kizami tsuki, gyaku tsuki, uraken uchi (tai sabaki)

FD/: oi tsuki jo, gyaku uraken (zelfde arm, 1 stap naar 45°)

FD/: oi tsuki jo, gyaku tsuki, osae uke, gyaku uraken uchi (½ pas naar 30°)

2) Keri waza:

FD/: mae geri, uraken uchi, gyaku tsuki mae geri, gyaku tsuki, uraken uchi

FD/: yoko geri, uraken uchi, gyaku tsuki yoko geri, gyaku tsuki, uraken uchi

FD/: ura mawashi geri, uraken uchi, gyaku tsuki ura mawashi, gyaku tsuki, uraken uchi

FD/: mawashi geri, uraken uchi, gyaku tsuki mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi

FD/: ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki ushiro geri, gyaku tsuki, uraken uchi

3) Combinaties:

a) Empi uchi: 5 technieken in 5 verschillende posities en 4 richtingen

FD/: mae empi jodan (ZKD), ushiro empi (KKD), yoko empi (KD)

Mawashi empi (FD), osae empi (neko ashi dachi)

b) gyaku uraken uchi: blok en tegenaanval met gyaku uraken in 3 richtingen en met 3 verschillende verplaatsingen.

R1

Richtingen

R2

R3

-Ham D/: nagashi uke (FD), (met wegggaan met voorste been naar de zijkant), gyaku uraken uchi (tai sabaki om terug voor te komen), kamae in de richting R1.

-Ham D/: age uke (FD), uraken (zelfde arm) met 1 pas naar 45°, tai sabaki en terug in kakae in de richting R2

-Ham D/: soto uke Fd), gyaku uraken (½ pas naar 30°), tai sabaki en kamae in de richting R3

c) idem als b): maar een tegenaanval uitvoeren met dezelfde arm na de blok

Bv: nagashi uke, shuto uchi
Age uke, tate tsuki
Soto uke (reactie), mawashi tsuki

II) Kumite

1) Aanvallende technieken:

Principe: Tori voert de 5 tsuki waza -combinaties uit van de kihon en moet de technieken afsluiten met uraken uchi.

Tori	Uke
FD/: kizami tsuki, uraken uchi (zelfde arm)	HamD/:nagashi uke
FD/: kizami tsuki, gyaku uraken uchi	HamD/:nagashi uke
FD/: kizami tsuki, gyaku tsuki, uraken uchi (tai sabaki)	HamD/:nagashi uke, gedan barai
FD/: oi tsuki jo, gyaku uraken uchi (zelfde arm, 1 pas naar 45°)	HamD/:age uke
FD/: oi tsuki jo,gyaku tsuki,osae uke,gyaku uraken uchi (30°)	HamD/:age uke, soto uke

2) Verdedigende technieken:

Principe: Uke blokkeert en voert tegenaanval gyaku uraken uit met ontwijken (kihon 3b)

Tori	Uke
FD/: kizami tsuki	HamD/:nagashi uke (Fd),gyaku uraken uchi
FD/: gyaku tsuki	HamD/: gyaku uraken uchi (30°)
FD/: oi tsuki jodan	HamD/: gyaku uraken (45°)

Na idem: een tegenaanval toevoegen met dezelfde arm na de blok

3) Tecnieken met déai:

Tori	Uke
FD/: kizami tsuki	FD/: déai gyaku uraken (v met ontwijke voorste been)
FD/: gyaku tsuki	FD/: déai gyaku uraken (1 pas naar 45°)
FD/: oi tsuki jodan	FD/: déai gyaku uraken uchi (1 pas naar 45 °)

4) Jiu ippon kumite:

Opmerking: Tori en Uke : - vrije stand

- verandering van zijde is vrij
- blok en tegenaanval vrij
- keri waza: voorste of achterste been
- d ai: toegelaten

Tori: FD/: kizami tsuki
FD/: gyaku tsuki
FD/: oi tsuki
FD/: (kizami) mae geri
FD/: (kizami) mawashi geri
FD/: ushiro geri

5) jiu kumite

III) Kata:

- bassai dai
- tekki shodan ura
- Heian godan go
- Heian godan bunkai

IV) Test controle: -op stootzak of makiwara

- uraken, gyaku uraken
- shuto, haiti, teisho

V) Dominant: - gyaku uraken uchi

VI) Mentaal: -respect en controle

Examenprogramma 1ste Kyu

I) Kihon:

1) Tsuki waza: (verplaatsingen zijn vrij)

FD/: kizami tsuki, gyaku tsuki; GT ; kizami tsuki, oi tsuki GT.

2) Keri waza:

KD/: yoko geri keage, kekomi; mawashi geri, ura mawashi geri; ura mawashi geri, mawashi geri; ushiro geri, ura mawashi geri (FD).

3) Combinaties:

FD/: kizami tsuki, oi tsuki, GT;

- gedan barai (KD), uraken, kekomi;
- age uke, soto uke (zelfde arm), GT;
- kizami mae geri, mae geri, kizami tsuki, GT;

FD/: kizami tsuki, GT, oi komi GT;

- gedan barai (KD), uraken, mawashi geri;
- soto uke (135°)gedan barai, uraken GT;
- kizami mawashi geri, mawashi geri, GT, uraken

FD/: - Gt (jo), oi komi Gt (chu), kizami tsuki;

- gedan barai (KD), uraken, ura mawashi geri;
- gedan barai (45 °), uchi uke, kizami tsuki, GT;
- kizami mawashi geri, ushiro mawashi geri, GT, uraken.

II) Kumite : 3 kumite oefeningen op 3 niveau's

1) Sanbon kumite:

- 1) Tori: FD/: oi tsuki jo, otoshi uke (zelfde arm), uraken
Uke: Ham D (gedan kamae)/: age uke 5 FD), gyaku tsuki, nagashi uke en 1 pas naar achter.
- 2) Tori: FD/: oi tsuki chu, gedan barai; uraken (zelfde arm)
Uke: Ham D (chu kamae buit.w)/ : soto uke (FD), gyaku tsuki, nagashi uke 1 pas naar achter
- 3) Tori: FD/: mae geri, gyaku gedan barai; kizami tsuki
Uke: Ham D (jo kamae binnen.w.)/ : gedan barai (45 °), gyaku tsuki, nagashi uke, kizami mawashi geri.

2) Kumite op 3 niveau 's:

1) Tori: FD:: oi tsuki jo

Uke: Ham D/: (gedab kamae)/: age uke (FD)gyaku tsuki (ZKD)

Vervolg:

Tori: FD/: otoshi uke (zelfde arm, op zelfde lijn blijven)

Uke: Ham D/: verplaatsing voorste been en bescherming gyaku tate shuto, mawashi geri, gyaku tsuki (ZKD)

2) Tori: FD:: oi tsuki chu

Uke: Ham d/: (chudan kamae buitenw)soto uke (30° buitenw), gyaku tsuki (ZKD)

Vervolg;

Tori: FD/: gedan barai (met verplaatsing 45°), uraken (zelfde arm)

Uke: Ham D/: verplaatsing voorste been en bescherming gyaku tate shuto, ura mawashi geri, gyaku tsuki (ZKD)

3) Tori: FD/: mae geri

Uke: Ham D/: (jo kamae binnenw.): gedan barai (FD, op 30°), gyaku tsuki (ZKD)

Vervolg:

Tori: FD/: soto uke (tai sabaki op 45°), uraken (zelfde arm)

Uke: Ham D/: soto uke, dan een ½ tour maken en ondertussen een armklem zetten en empi in de rug of op het hoofd geven.

4) Kumite op 3 niveau's (vervolg van kumite 4° kyu)

1) Tori: oi tsuki jo / blok gyaku tate uke

Uke: age uke, gyaku haito (Tori volledig uit evenwicht brengen)

Vervolg:

Uke: shuto uchi met tai sabati naar de keel, dan ashi barai (voorste been), tsuki op de grond

2) Tori: oi tsuki chu, gyaku soto uke

Uke: oi shuto, gyaku nukite (de arm van Tori naar zich toe trekken)

Vervolg:

Uke: sho of mawashi tsuki L, dan met dezelfde arm L de nek van Tori grijpen, kniestoot; zich daarna losmaken terwijl men 1 pas achteruit doet en Tori uit evenwicht brengen naar voor in 45 °, hem laten vallen, tsuki op de grond.

- 3) Tori: mae geri, gyaku tate uke
Uke: gedan barai, gyaku shuto uchi

Vervolg:

Uke: 1 pas doen naar Tori, gyaku uraken uchi, dan met L voet de achterste voet van Tori vegen, blokkeren en de nek (hoofd) van Tori naar voor duwen, tsuki op de grond

Opmerking: in de oefeningen, grijpt Uke de kimono of arm van Tori. Dit is de reden waarom Tori met gyaku uke moet afweren. Indien men Tori niet grijpt met de kimono, kan hij blokkeren met dezelfde arm als waarmee hij met tsuki aanviel.

Een andere vorm van oefening zou kunnen zijn als volgt:

Na blok van dezelfde arm, maakt Tori 1 pas achteruit en Uke doet dan een beentechniek

Als oefening: 1) kiz mawashi geri

2) ura mawashi geri

3) ushiro mawashi geri

Tori blokkeert en doet tegenaanval

III) Kata:

- kankudai
- bassai dai ura
- tekki shodan go
- Bunkai tekki shodan

IV) Test controle: -breektechnieken

V) Dominant: - algemene beheersing van de technieken

VI) Mentaal: -zoeken naar effectiviteit
-bewust zijn van zijn capaciteiten
-nederigheid
-een voorbeeld zijn
