

Examen zwarte gordel

1^{ste} - 4^{de} Dan



Alles 5 stappen voorwaarts + 5 stappen achterwaarts

Steeds beginnen met links uitstappen

Uke Waza + Tsuki Waza (weringstechnieken + stootstechnieken)

- Sanchin Dachi / Jodan uke / Chudan giaku tsuki
- Zenkutsu Dachi / Chudan uke / Jodan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Gedan Barai / Chudan giaku tsuki
- Sanchin Dachi / Yoko Uke Shita Barai / Morote Tsuki
- Sanchin Dachi / Chudan giaku tsuki / Mae geri

Tsuki Waza + Geri Waza (stootstechnieken + trapstechnieken)

- Zenkutsu Dachi / Mae geri / Chudan jun tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Empi uchi / Urakan uchi / Gedan Barai / Giaku tsuki
→ *reactie hand van elleboog naar hikite (plexus)*
- Zenkutsu Dachi / Empi uchi / Chudan giaku tsuki
- Shiko Dachi (90° voorwaarts) / Gedan Barai / Urakan uchi / Hikite naar plexus

Tsuki Waza + Uke Waza + Geri Waza (stoot + wering + trapstechnieken)

- Sanchin Dachi / Chudan mae geri / Jodan mawashi geri (doorstappen)
→ *Voorwaarts : Voorste been Mae, voor neerzetten, achterste been Mawashi, voor neerzetten*
→ *Achterwaarts : Voorste been Mae, achter neerzetten, voorste been Mawashi, blijft voor*
- Zenkutsu Dachi / Chudan Mae geri / Empi uchi / Urakan uchi / Gedan Barai / Giaku tsuki
- Han Zenkutsu Dachi / Yoko Geri Kekomi / Chudan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Gedan Kansetsu geri / Age tsuki / Urakan uchi / Gedan Barai / Giaku tsuki
→ *Bij 1^{ste} maal uitstappen naar Shiko, vanuit shiko dan ook starten met links Kansetsu*

	Sanchin		Tensho	Gekisai				Saifa		Seiyunshin		Shisochin		Sanseru		Kumite
	Ichi	Ni		Dai Ichi		Dai Ni		Kata	Bunkai	Kata	Bunkai	Kata	Bunkai	Kata	Bunkai	
			Kata	Bunkai	Kata	Bunkai	Kata									Bunkai
1ste dan	X			X	X	X	X	X	X							2 x 1
2de dan	X		X						X	X						3 x 1
3de dan		X	X								X	X				3 x 1
4de dan		X	X										X	X		3 x 1

Alle bunkai's worden met 100% kracht en snelheid uitgevoerd met een willekeurige partner

Van de examinandus wordt een hoogstaand technisch niveau van zowel afblokken, counteren als aanvallen verwacht. Indien de blokken niet adequaat zijn krijgt hij een onvoldoende.