

## Examenreglement

### 1. Doel

Het examenreglement heeft als doel om de voorwaarden en procedures vast te leggen die gelden bij het afleggen van kyu-examens binnen onze club

### 2. Algemeen

- a) Examinatoren zijn door het bestuur of de hoofdleraar aangesteld en beschikken over minimaal 2e dan JKA/KBN en relevante lesbevoegdheid.
- b) Examens worden 2 keer per jaar afgenomen.
- c) De examens worden georganiseerd volgens de normen van Shotokan Karate-do en in overeenstemming met de richtlijnen van de Karate-do Bond Nederland (KBN).

### 3. Deelnamevoorwaarden

Een lid mag deelnemen aan een kyu-examen indien aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- a) Het lid is minimaal 3 maanden lid van de club.
- b) Er is sinds het laatste examen voldoende trainingsinzet getoond (gemiddeld 75%)
- c) Het minimale aantal maanden sinds het vorige examen is verstreken
- d) De examenkosten zijn tijdig voldaan
- e) De leerling heeft toestemming van de leraar om examen te doen

### 4. Inhoud van het Examen

Elke examen bestaat uit drie onderdelen die zijn vastgelegd in de Yamato Kyugraad Eisen:

- a) KIHON (basis technieken) Technieken zoals stoten, trappen, blokkeringen en standen.
- b) KATA (vorm)
- c) KUMITE (partneroefeningen)
- d) RENZOKU WAZA vanaf 3<sup>e</sup> kyu (series van basis technieken)

### 5. Beoordeling

- a) Beoordeling vindt plaats op basis van techniek, houding, spirit, controle en correctheid.
- b) De examinerator kan een leerling laten zakken indien:
  - Er onvoldoende beheersing is van de vereiste technieken.
  - De inzet of houding niet passend is voor de graad.
- c) De uitslag is bindend.
- d) Bij twijfel over de beoordeling kan na afloop van het examen binnen 7 dagen om toelichting worden gevraagd.

### 6. Uitslag en diploma

- a) Bij voldoende resultaat ontvangt de leerling een diploma en indien van toepassing een nieuwe band.
- b) Indien de karate paspoort is ingeleverd wordt de nieuwe graad daarin afgetekend.
- c) De examendata en resultaten worden geregistreerd in het leerlingvolgsysteem van de club.
- d) De club kan adviseren om een examen uit te stellen als dit in het belang is van de leerling.

### 7. Overige bepalingen

- a) Het bestuur behoudt zich het recht voor om in uitzonderlijke gevallen af te wijken van dit reglement.
- b) Deelname aan het examen impliceert instemming met dit reglement.
- c) In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de hoofdleraar of het bestuur.

Legenda

→	Voorwaarts
←	Achterwaarts
ZKD	Zenkutsu dachi
KKD	Kokutsu dachi
KBD	Kiba dachi
HD	Heisoku dachi
GH	Gevechtshouding (Kamae)
KW	Gedan Kaki wake uke
HIDARI	Links
MIGI	Rechts
SAGARU	Achterruit

7e Kyu	Gele band
KIHON	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. ZKD CHUDAN OI-TSUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE ← 3. CHUDAN SOTO UKE → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE ← 5. (KKD) KOKUTSU SHUTO UKE → 6. (ZKD) MAE GERI (KW) →, mawatte 7. YOKO GERI KEAGE (HD, rechts en links om en om) 8. YOKO GERI KEKOMI (HD, rechts en links om en om)
KATA	KATA HEIAN SHODAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI) – rechts en links

6e Kyu	Oranje band
KIHON	KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging 1. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI → 2. (ZKD) JODAN AGE UKE ← 3. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE → 4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE ← 5. (KKD) KOKUTSU SHUTO UKE, mawatte 6. (ZKD) MAE GERI (KW) →, mawatte 7. (KBD) YOKO GERI KEAGE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas) 8. (KBD) YOKO GERI KEKOMI (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas)
KATA	KATA HEIAN NIDAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)
KUMITE	KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI) – rechts en links

5e Kyu	Groene band
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI →</li> <li>2. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI ←</li> <li>3. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI →</li> <li>4. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI ←</li> <li>5. (KKD) KOKUTSU SHUTO UKE →</li> <li>6. (ZKD) MAE GERI (ZKD kamae) →</li> <li>7. (ZKD) MAWASHI GERI →</li> <li>8. (KBD) YOKO GERI KEAGE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas)</li> <li>9. (KBD) YOKO GERI KEKOMI (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas)</li> </ol>
KATA	KATA HEIAN SANDAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)
KUMITE	<p>JYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI) – rechts en links De tegenaanvallen zijn: GYAKU TSUKI</p>

4e Kyu	Blauwe band																		
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</th> <th style="text-align: left;">UKI WAZA, na KIAI SAGARU</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</td> <td>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</td> </tr> <tr> <td>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</td> <td>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</td> </tr> <tr> <td>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</td> <td>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</td> </tr> <tr> <td>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</td> <td>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</td> </tr> </tbody> </table> <p>GERI WAZA</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="text-align: left;">uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</td> <td style="text-align: left;">(heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</td> </tr> <tr> <td>09. (GH) MAE GERI (ZKD) , mawatte</td> <td>12. (KBD) YOKO GERI KEAGE</td> </tr> <tr> <td>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI , mawatte</td> <td>13. (KBD) YOKO GERI KEKOMI</td> </tr> <tr> <td>11. (GH) MAWASHI GERI</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE	UKI WAZA, na KIAI SAGARU	01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →	05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →	02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←	06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←	03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →	07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →	04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←	08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←	uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE	(heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x	09. (GH) MAE GERI (ZKD) , mawatte	12. (KBD) YOKO GERI KEAGE	10. (GH) YOKO GERI KEKOMI , mawatte	13. (KBD) YOKO GERI KEKOMI	11. (GH) MAWASHI GERI	
TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE	UKI WAZA, na KIAI SAGARU																		
01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →	05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →																		
02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←	06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←																		
03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →	07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →																		
04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←	08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←																		
uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE	(heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x																		
09. (GH) MAE GERI (ZKD) , mawatte	12. (KBD) YOKO GERI KEAGE																		
10. (GH) YOKO GERI KEKOMI , mawatte	13. (KBD) YOKO GERI KEKOMI																		
11. (GH) MAWASHI GERI																			
KATA	KATA HEIAN YONDAN (kandidaat kan voorgaande KATA's gevraagd worden)																		
KUMITE	<p>JYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAE GERI, MAWASHI GERI) – rechts en links De afweren zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE De tegenaanvallen zijn: GYAKU TSUKI</p> <p>JYU KUMITE 2x 1 minuut</p>																		

3e Kyu	Eerste bruine band															
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p> </td> </tr> </table> <p>GERI WAZA</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p> </td> </tr> </table>	<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>	<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>											
<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>															
<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>															
RENZOKU WAZA	<p>01) OI-TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) →, AGE UKE + SOTO UKE (ZKD) ←, MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p> <p>02) MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) →, GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD) ←, USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p>															
KATA	<p>HEIAN SHODAN t/m HEIAN YONDAN (1 HEIAN, naar keuze kandidaat)</p> <p>HEIAN GODAN (verplichte KATA)</p>															
KUMITE	<p>JIYU IPPON KUMITE</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Aanval</th> <th style="text-align: left;">Verdediging</th> <th style="text-align: left;">Tegenaanval</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>JODAN</td> <td>AGE-UKE</td> <td>GYAKU TEISHO UCHI</td> </tr> <tr> <td>CHUDAN</td> <td>SOTO-UKE</td> <td>MAWASHI GERI CHUDAN</td> </tr> <tr> <td>MAE-GERI</td> <td>GEDAN-BARAI</td> <td>GYAKU SHUTO UCHI</td> </tr> <tr> <td>MAWASHI-GERI</td> <td>UCHI-UKE</td> <td>GYAKU TSUKI</td> </tr> </tbody> </table>	Aanval	Verdediging	Tegenaanval	JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI	CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN	MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI	MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI
Aanval	Verdediging	Tegenaanval														
JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI														
CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN														
MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI														
MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI														
BUNKAI	BUNKAI (HEIAN SHODAN)															
KUMITE	JIYU KUMITE 2x 1 minuut															

2e Kyu	Tweede bruine band																				
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI)</p> <table border="1" data-bbox="292 398 1423 568"> <tr> <td data-bbox="292 398 751 427">TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</td> <td data-bbox="751 398 1423 427">UKI WAZA, na KIAI SAGARU</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 427 751 456">01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</td> <td data-bbox="751 427 1423 456">05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 456 751 486">02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</td> <td data-bbox="751 456 1423 486">06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 486 751 515">03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</td> <td data-bbox="751 486 1423 515">07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 515 751 544">04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</td> <td data-bbox="751 515 1423 544">08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</td> </tr> </table> <p>GERI WAZA</p> <table border="1" data-bbox="292 622 1423 819"> <tr> <td data-bbox="292 622 751 680">Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</td> <td data-bbox="751 622 1423 680">Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 680 751 710">09. (GH) MAE GERI (ZKD) → mawatte</td> <td data-bbox="751 680 1423 710">13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 710 751 739">10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</td> <td data-bbox="751 710 1423 739">14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 739 751 768">11. (GH) MAWASHI GERI → mawatte</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 768 751 797">12. (GH) USHIRO GERI ←</td> <td></td> </tr> </table>	TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE	UKI WAZA, na KIAI SAGARU	01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →	05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →	02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←	06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←	03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →	07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →	04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←	08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←	Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE	Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x	09. (GH) MAE GERI (ZKD) → mawatte	13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE	10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←	14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI	11. (GH) MAWASHI GERI → mawatte		12. (GH) USHIRO GERI ←	
TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE	UKI WAZA, na KIAI SAGARU																				
01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →	05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →																				
02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←	06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←																				
03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →	07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →																				
04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←	08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←																				
Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE	Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x																				
09. (GH) MAE GERI (ZKD) → mawatte	13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE																				
10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←	14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI																				
11. (GH) MAWASHI GERI → mawatte																					
12. (GH) USHIRO GERI ←																					
RENZOKU WAZA	<p>03) OI-TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) →, AGE UKE + SOTO UKE (ZKD) ←, MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p> <p>04) MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) →, GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD) ←, USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p>																				
KATA	HEIAN SHODAN t/m HEIAN GODAN (1 HEIAN, naar keuze kandidaat) TEKKI SHODAN (verplichte kata)																				
KUMITE	<p>Jiyu Ippon Kumite</p> <table border="1" data-bbox="292 1144 976 1301"> <thead> <tr> <th>Aanval</th> <th>Verdediging</th> <th>Tegenaanval</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>JODAN</td> <td>AGE-UKE</td> <td>GYAKU TEISHO UCHI</td> </tr> <tr> <td>CHUDAN</td> <td>SOTO-UKE</td> <td>MAWASHI GERI CHUDAN</td> </tr> <tr> <td>MAE-GERI</td> <td>GEDAN-BARAI</td> <td>GYAKU SHUTO UCHI</td> </tr> <tr> <td>MAWASHI-GERI</td> <td>UCHI-UKE</td> <td>GYAKU TSUKI</td> </tr> </tbody> </table>	Aanval	Verdediging	Tegenaanval	JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI	CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN	MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI	MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI					
Aanval	Verdediging	Tegenaanval																			
JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI																			
CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN																			
MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI																			
MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI																			
BUNKAI	BUNKAI (HEIAN NIDAN)																				
KUMITE	JIYU KUMITE 2x 1 minuut																				

1e Kyu	Derde bruine band															
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p> </td> </tr> </table> <p>GERI WAZA</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) → mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI → mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p> </td> </tr> </table>	<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>	<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) → mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI → mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>											
<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>															
<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) → mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI → mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>															
RENZOKU WAZA	<p>05) OI-TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) →, AGE UKE + SOTO UKE (ZKD) ←, MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p> <p>06) MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) →, GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD) ←, USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p>															
KATA	<p>HEIAN SHODAN t/m HEIAN GODAN (1 HEIAN, naar keuze kandidaat)</p> <p>BASSAI DAI (verplichte kata)</p>															
KUMITE	<p>JIYU IPPON KUMITE</p> <table style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Aanval</th> <th style="text-align: left;">Verdediging</th> <th style="text-align: left;">Tegenaanval</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>JODAN</td> <td>AGE-UKE</td> <td>GYAKU TEISHO UCHI</td> </tr> <tr> <td>CHUDAN</td> <td>SOTO-UKE</td> <td>MAWASHI GERI CHUDAN</td> </tr> <tr> <td>MAE-GERI</td> <td>GEDAN-BARAI</td> <td>GYAKU SHUTO UCHI</td> </tr> <tr> <td>MAWASHI-GERI</td> <td>UCHI-UKE</td> <td>GYAKU TSUKI</td> </tr> </tbody> </table>	Aanval	Verdediging	Tegenaanval	JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI	CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN	MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI	MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI
Aanval	Verdediging	Tegenaanval														
JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI														
CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN														
MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI														
MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI														
BUNKAI	BUNKAI (HEIAN NIDAN of HEIAN SANDAN)															
KUMITE	JIYU KUMITE 2x 1 minuut															

1e Dan Zwarte band																
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p> </td> </tr> </table> <p>GERI WAZA</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p> </td> </tr> </table>	<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>	<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>											
<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>															
<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI, mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>															
RENZOKU WAZA	<p>07) OI-TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) →, AGE UKE + SOTO UKE (ZKD) ←, MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p> <p>08) MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) →, GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD) ←, USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) → (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p>															
KATA	<p>KEUZE 1 HEIAN: Heian 1-5</p> <p>TEKKI SHODAN (verplichte kata)</p> <p>KEUZE KANDIDAAT: BASSAI DAI of KANKU DAI</p>															
KUMITE	<p>JIYU IPPON KUMITE</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Aanval</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Verdediging</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Tegenaanval</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">JODAN</td> <td style="padding: 5px;">AGE-UKE</td> <td style="padding: 5px;">GYAKU TEISHO UCHI</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">CHUDAN</td> <td style="padding: 5px;">SOTO-UKE</td> <td style="padding: 5px;">MAWASHI GERI CHUDAN</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">MAE-GERI</td> <td style="padding: 5px;">GEDAN-BARAI</td> <td style="padding: 5px;">GYAKU SHUTO UCHI</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">MAWASHI-GERI</td> <td style="padding: 5px;">UCHI-UKE</td> <td style="padding: 5px;">GYAKU TSUKI</td> </tr> </tbody> </table>	Aanval	Verdediging	Tegenaanval	JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI	CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN	MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI	MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI
Aanval	Verdediging	Tegenaanval														
JODAN	AGE-UKE	GYAKU TEISHO UCHI														
CHUDAN	SOTO-UKE	MAWASHI GERI CHUDAN														
MAE-GERI	GEDAN-BARAI	GYAKU SHUTO UCHI														
MAWASHI-GERI	UCHI-UKE	GYAKU TSUKI														
BUNKAI	<p>BUNKAI (HEIAN NIDAN of HEIAN SANDAN)</p>															
KUMITE	<p>JIYU KUMITE 2x 1 minuut</p>															

2e Dan Tweede Zwarte band					
KIHON	<p>KIHON IDO KIHON Vanuit basis beweging, elke techniek 5x (5e keer KIAI)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, + TATE TSUKI , GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, YOKO URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI , GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), KIZAMI MAE GERI , GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p> </td> </tr> </table> <p>GERI WAZA</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI , mawatte YOKO GERI KEKOMI</p> </td> </tr> </table>	<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, + TATE TSUKI , GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, YOKO URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI , GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), KIZAMI MAE GERI , GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>	<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI , mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>
<p>TSUKI WAZA, na KIAI MAWATTE</p> <p>01. (ZKD) JODAN OI-TSUKI →</p> <p>02. (ZKD) CHUDAN OI-TSUKI ←</p> <p>03. (ZKD) SANBON REN-TSUKI →</p> <p>04. (ZKD) CHUDAN GYAKU TSUKI ←</p>	<p>UKI WAZA, na KIAI SAGARU</p> <p>05. (ZKD) JODAN AGE UKE, + TATE TSUKI , GYAKU TSUKI →</p> <p>06. (ZKD) CHUDAN SOTO UKE, YOKO URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI ←</p> <p>07. (ZKD) CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI , GYAKU TSUKI (ZKD) →</p> <p>08. (KKD) SHUTO UKE (KKD), KIZAMI MAE GERI , GYAKU NUKITE (ZKD) ←</p>				
<p>Uitvallen ZKD, dan overgaan naar KAMAE</p> <p>09. (GH) MAE GERI (ZKD) →, mawatte</p> <p>10. (GH) YOKO GERI KEKOMI ←</p> <p>11. (GH) MAWASHI GERI →, mawatte</p> <p>12. (GH) USHIRO GERI ←</p>	<p>Uitvallen KIBA DACHI KAMAETE (heen en terug, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas), 3x</p> <p>13. (KBD) YOKO GERI KEAGE, mawatte YOKO GERI KEAGE</p> <p>14. (KBD) YOKO GERI KEKOMI , mawatte YOKO GERI KEKOMI</p>				
RENZOKU WAZA	<p>09) KIZAMI TSUKI + OI TSUKI JODAN (ZKD) - SHUTO UKE (KKD) ← + KIZAMI MAE GERI (voorste been) - MAWASHI GERI → + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p> <p>10) KIZAMI MAE GERI + OI TSUKI CHUDAN (ZKD) - TEISHO UKE (KBD) ← + KIZAMI YOKO GERI KEKOMI - USHIRO GERI → + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)</p>				
KATA	<p>Keuze KATA Heian 1-5</p> <p>TEKKI NIDAN (verplichte kata)</p> <p>Keuze kata JION - ENPI - BASSAI SHO - KANKU SHO - JITTE of GANKAKU</p>				
KUMITE	<p>JIYU IPPON KUMITE</p> <p>JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI</p> <p>afweer uit de lijn (TAI SABAKI)</p>				
BUNKAI	<p>BUNKAI (HEIAN YONDAN of HEIAN GODAN)</p>				
KUMITE	<p>JIYU KUMITE 2x 2 minuut</p>				