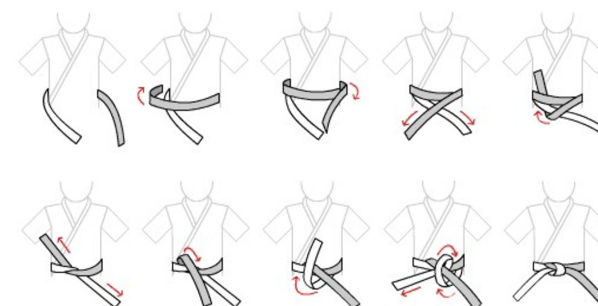
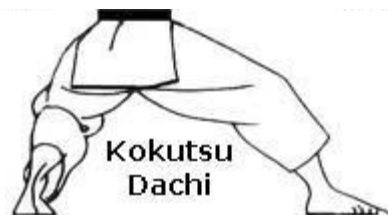


Op weg naar de Witte band

Tellen	Japanse Woordjes	Karate Standen
één ichi (ietch) twee ni (ni) drie san (san) vier shi (shi) vijf go (go) zes rocku (rok) zeven shichi (shiets) acht hachi (hatch) negen ku (koe) tien ju (djoe)	yoi klaarstaan/oplekken hajime beginnen yame stop kamaete houding aannemen mawate omdraaien oss ja, ok, begrepen rei groeten sensei juf/meester dojo karatezaal <i>Opening les:</i> seiza zitten in kniezit mokuso meditatie (ogen dicht) mokuso yame einde meditatie (ogen open) shomen ni rei groet Funakoshi (oprichter shotokan) sensei ni rei groet de leraar otogai ni rei groet mede beoefenaars ritsu opstaan	<i>Musubi-dachi:</i> Voeten naast elkaar in een V. <i>Yoi-dachi:</i> Voeten naast elkaar op schouderbreedte. Tenen wijzen naar voren. <i>Zenkutsu-dachi:</i> één been voor en één been achter. Voorste knie boven de tenen en achterste been gestrekt. Tenen van de achterste voet wijzen zoveel mogelijk naar voren. De stand is op schouderbreedte. <i>Kokutsu-dachi:</i> één been voor en één been achter. Voorste been is licht gebogen en de tenen wijzen naar voor. De achterste voet wijst naar buiten en de knie is gebogen en boven de tenen. De stand is op één lijn. <i>Kiba-dachi:</i> De voeten naast elkaar en twee keer schouderbreedte. Beide knieën buigen en boven de tenen. De voeten wijzen naar voren. De stand is op één lijn. <i>Kumite-dachi:</i> één been voor en één been achter. Voorste knie boven de tenen en achterste been gebogen met de knie richting de grond. Achterste hiel van de grond. De stand is op schouderbreedte.

Voorwaarden: minimaal 6 jaar en je karateband kunnen knopen





Op weg naar de gele band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander op de plek uitvoeren in yoi-dachi: voeten naast elkaar op schouderbreedte. Tsuki Waza: Stoten Op de plek 5 keer links en rechts uitvoeren in yoi-dachi - Oi-tsuki Jodan: stoot naar het hoofd - Oi-tsuki Chudan: stoot naar de buik Uke waza: Verdedigingen Op de plek 5 keer links en rechts uitvoeren in yoi-dachi - Age uke: hoge blokkering - Uchi uke: verdediging buikhoogte van binnen naar buiten - Soto uke: verdediging buikhoogte van buiten naar binnen - Gedan barai: lage verdediging vanaf je oor - Shuto uke: verdediging schouderhoogte met de meskant Geri waza: Trappen 5 stappen heen in zenkutsu dachi vooruit en 5 stappen terug - Mai geri: voorwaartse trap op buikhoogte bal van de voet - Mawashi geri: ronde trap naar de zijkant met de wreef	Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en bitje verplicht) Jiyu kumite Aanvalend - Kizami tsuki jodan: voorste arm naar het hoofd - Gyaku tsuki chudan: achterste arm naar de buik - Mawashi geri: ronde schop naar de zijkant (hoofd)

Voorwaarden: minimaal 7 jaar

Belangrijk: Voor een gele slip dien je 1 van de 3 onderdelen (kihon/kata/kumite) technisch te kennen, voor een gele streep 2 van de 3 onderdelen, voor half geel 3 van de 3 onderdelen. Voor een hele gele band dien je 3 van de 3 onderdelen technisch correct uit te voeren en wordt er ook gekeken naar het fysiek aspect zoals: kracht, snelheid etc.



Op weg naar de **oranje** band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander vanuit yoi-dachi stappen naar zenkutsu dachi. Tsuki Waza: Aanvallen 5 stappen heen vooruit en 5 stappen terug - Oi-tsuki in zenkutsu dachi: stoot naar het hoofd/buik - Shuto in kokutsu dachi: aanval met meskant hand Uke waza: Verdedigingen Recht achteruit stappen in zenkutsu dachi. 5 keer links en rechts - Age uke: hoge verdediging - Uchi uke: verdediging buikhoogte van binnen naar buiten - Soto uke: verdediging buikhoogte van buiten naar binnen - Gedan barai: lage verdediging vanaf je oor - Shuto uke: verdediging schouderhoogte met de meskant Geri waza: Trappen 5 stappen heen in zenkutsu dachi vooruit en 5 stappen terug - Mawashi geri jodan: ronde trap zijkant hoofd met de wreef - yoko geri keage: zijwaartse zwaaitrap met de meskant voet Renzoku waza: Combinaties 5 keer heen in kumite dachi en 5 keer terug - Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan - Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki jodan	Een schijngevecht met een denk-beeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata Heian Nidan: tweede kata	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en bitje verplicht) Jiyu kumite <u>Aanvallend</u> - Kizami tsuki jodan: voorste arm naar het hoofd - Gyaku tsuki chudan: achterste arm naar de buik - Mawashi geri: ronde schop naar de zijkant (hoofd) <u>Verdedigend</u> - Verdedig een Kizami tsuki jodan en counter met gyaku tsuki chudan - Verdedig een Gyaku tsuki chudan en counter met gyaku tsuki jodan

Voorwaarden: minimaal 8 jaar

Belangrijk: Voor een oranje slip dien je 1 van de 3 onderdelen (kihon/kata/kumite) technisch te kennen, voor een oranje streep 2 van de 3 onderdelen, voor half oranje 3 van de 3 onderdelen. Voor een hele oranje band dien je 3 van de 3 onderdelen technisch correct uit te voeren en wordt er ook gekeken naar het fysiek aspect zoals: kracht, snelheid etc. Ook dien je alle onderdelen van gele band correct uit te voeren.



Op weg naar de groene band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander vanuit yoi-dachi stappen naar zenkutsu dachi. Tsuki Waza: Stoten 5 stappen heen in zenkutsu dachi vooruit en 5 stappen terug - Gyaku Tsuki: stoot met de achterste arm - Sanbon Tsuki: 3 stoten: hoofd, buik, buik Uke waza: Verdedigingen Schuin achteruit stappen in zenkutsu dachi met de verdediging gevolgd door een stoot met de achterste hand - Age uke, gyaku tsuki: hoge verdediging - Uchi uke, gyaku tsuki: verdediging binnen naar buiten - Soto uke, gyaku tsuki: verdediging buiten naar binnen - Gedan barai, gyaku tsuki: lage verdediging vanaf je oor - Shuto uke, nukite: verdediging met de meskant gevolgd door een steek Geri waza: Trappen 5 stappen heen in zenkutsu dachi vooruit en 5 stappen terug - yoko geri kekomi: zijwaartse duwtrap met de meskant voet - ura mawashi geri: contra ronde trap met de onderkant voet Renzoku waza: Combinaties 5 keer heen in kumite dachi en 5 keer terug - Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan en mawashi geri - Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan en ura mawashi geri	Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata Heian Nidan: tweede kata Heian Sandan: derde kata	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en beetje verplicht) Jiyu kumite <u>Aanvallend</u> - Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan en mawashi geri: voorste arm, achterste arm en ronde trap - Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan en ura : voorste arm, achterste arm en contra ronde trap <u>Verdedigend</u> - Verdedig een Kizami tsuki jodan en gyaku tsuki chudan en counter met gyaku tsuki jodan - Verdedig een mawashi geri en counter met gyaku tsuki chudan

Voorwaarden: minimaal 9 jaar

Belangrijk: Voor een groene slip dien je 1 van de 3 onderdelen (kihon/kata/kumite) technisch te kennen, voor een groene streep 2 van de 3 onderdelen, voor half groene 3 van de 3 onderdelen. Voor een hele groene band dien je 3 van de 3 onderdelen technisch correct uit te voeren en wordt er ook gekeken naar het fysiek aspect zoals: kracht, snelheid etc. Ook dien je alle onderdelen van gele en oranje band correct uit te voeren.



Op weg naar de **blauwe** band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander vanuit yoi-dachi stappen naar zenkutsu dachi. Tsuki Waza: Stoten: zelfde als groen Uke waza: Verdedigingen Schuin achteruit stappen in zenkutsu dachi met de verdediging gevolgd door een tegenaanval met de achterste hand <u>Blauwe slip en Streep</u> - Age uke, gyaku tsuki: hoge verdediging - Uchi uke, gyaku tsuki: verdediging binnen naar buiten - Soto uke, gyaku tsuki: verdediging buiten naar binnen - Gedan barai, gyaku tsuki: lage verdediging vanaf je oor - Shuto uke, nukite: verdediging met de meskant gevolgd door een steek <u>Half blauw en blauwe band</u> Age uke, shuto uchi: slag met de meskant Uchiuke, kisami, gyaku tsuki: voorste stoot, achterste stoot Soto uke, enpi, gyaku tsuki: elleboog stoot, achterste stoot Gedan barai, uraken, gyaku: slag (knokkels), achterste stoot Shuto uke, mai geri, nukite: trap voorste been, steek Geri waza: Trappen 5 stappen heen in zenkutsu dachi vooruit en 5 stappen terug - ushiro geri: draaitrap met de hak van de voet Renzoku waza: Combinaties 5 keer heen in kumite dachi en 5 keer terug - Kizami tsuki, gyaku tsuki en mawashi geri gedan en jodan - Kizami tsuki, gyaku tsuki en schijnbeweging ura, mawashi geri	Een schijngevecht met een denk-beeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata Heian Nidan: tweede kata Heian Sandan: derde kata <u>Blauwe Slip en Streep</u> Heian Yondan: vierde kata <u>Half blauw en Blauwe band</u> Heian Godan: vijfde kata	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en beetje verplicht) Jiyu kumite <u>Aanvallend</u> - tik-stoot en pak-stoot: ruimte creëren gevolgd door stoten - nihon tsuki en sanbon tsuki: 2 stoten en 3 stoten met in stappen naar voren <u>Verdedigend</u> - Verdedig kizami tsuki en counter met mawashi geri - Verdedig gyaku tsuki en counter met ura mawashi geri

Voorwaarden: minimaal 10 jaar

Belangrijk: Voor een blauwe slip dien je 1 van de 3 onderdelen (kihon/kata/kumite) technisch te kennen, voor een blauwe streep 2 van de 3 onderdelen, voor half blauwe 3 van de 3 onderdelen. Voor een hele blauwe band dien je 3 van de 3 onderdelen technisch correct uit te voeren en wordt er ook gekeken naar het fysiek aspect zoals: kracht, snelheid etc. Ook dien je alle onderdelen van gele, oranje en groene band correct uit te voeren.



Op weg naar de 1e bruine band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander vanuit yoi-dachi stappen naar zenkutsu dachi. Tsuki Waza: Stoten: zelfde als blauw Uke waza: Verdedigingen Achteruit stappen in zenkutsu dachi met de verdediging gevolgd door een tegenaanval met de achterste hand <u>Half blauw en blauwe band</u> Teisho mawashi geri chudan: slag met de meskant Age uke, shuto, haito: voorste stoot, achterste stoot Uchi uke, kizami, gyaku tsuki: elleboogstoot, achterste stoot Shuto uke, mai geri, nukite: trap voorste been, steek Gedan barai, uraken, g. tsuki: slag (knokkels), achterste stoot Uchi barai, haito, teisho: slag meshand duim kant en stoot met de handpalm Geri waza: Trappen: zelfde als blauw Renzoku waza: Combinaties Nr 1 zwarte band: Vooruit stappen met combinatie oi-tsuki jodan, age uke achteruit, mawashi geri, uraken en gyaku tsuki.	Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata Heian Nidan: tweede kata Heian Sandan: derde kata Heian Yondan: vierde kata Heian Godan: vijfde kata Tekki Shodan	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en beetje verplicht) Ippon Kumite <u>A = aanvallend - V = verdedigend</u> A: Oi tsuki jodan V: Teisho mawashi geri chudan A: Oi tsuki jodan V: Age uke, shuto, haito A: Oi tsuki chudan V: Uchi uke, kizami, gyaku tsuki A: Oi-tsuki chudan V Shuto uke, mai geri, nukite Jiyu kumite <u>A = aanvallend - V = verdedigend</u> A: stoten V: verdedigen en counteren A: trappen V: verdedigen en counteren A: combinaties V: verdedigen en counteren

Voorwaarden: minimaal 12 jaar en bruine band

Belangrijk: Voor een bruine slip dien je 1 van de 3 onderdelen (kihon/kata/kumite) technisch te kennen, voor een bruine streep 2 van de 3 onderdelen, voor half bruine 3 van de 3 onderdelen. Voor een hele bruine band dien je 3 van de 3 onderdelen technisch correct uit te voeren en wordt er ook gekeken naar het fysiek aspect zoals: kracht, snelheid etc. Ook dien je alle onderdelen van gele, oranje, groen en blauwe band correct uit te voeren.



Op weg naar de 2de bruine band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander vanuit yoi-dachi stappen naar zenkutsu dachi. Tsuki Waza: Stoten: zelfde als 1ste bruine band Uke waza: Verdedigingen Achteruit stappen in zenkutsu dachi met de verdediging gevolgd door een tegenaanval met de achterste hand <u>Half blauw en blauwe band</u> Soto uke, enpi, gyaku tsuki: slag met de meskant Gedan barai, shuto uchi: heian 4, lage wering, slag in nek Soto uke, mawashi geri recht naar achter, voorste trap Uchi uke, tate tsuki, tetsui heian 2 wering, korte stoot, slag Gedan barai, ura mawashi geri: lage wering, achterste ura Uchi barai, worp, gyaku tsuki: blokkering, doorstappen, worp stoot Geri waza: Trappen: zelfde als blauw Renzoku waza: Combinaties Nr 2 zwarte band: Maei geri achteruit terugzetten, kisame tsuki, ushiro geri, ura shuto uchi en gyaku tsuki.	Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata Heian Nidan: tweede kata Heian Sandan: derde kata Heian Yondan: vierde kata Heian Godan: vijfde kata Tekki Shodan Bassai Dai	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en bitje verplicht) Ippon Kumite <u>A = aanvallend - V = verdedigend</u> A: Mai geri V: Gedan barai, uraken, g. tsuki A: Mai geri V: Uchi barai, haito, teisho A: Yoko geri V: Soto uke, enpi, gyaku tsuki A: Yoko geri V: Gedan barai, shuto uchi Jiyu kumite <u>A = aanvallend - V = verdedigend</u> A: stoten V: verdedigen en counteren A: trappen V: verdedigen en counteren A: combinaties V: verdedigen en counteren

Voorwaarden: minimaal 12 jaar en bruine band

Belangrijk: Voor de tweede bruine band dien je alle onderdelen correct uit te voeren en wordt er hierbij gekeken naar zowel het technisch als het fysiek aspect.



Op weg naar de 3de bruine band

Kihon	Kata	Kumite
Technieken zonder tegenstander vanuit yoi-dachi stappen naar zenkutsu dachi. Tsuki Waza: Stoten: zelfde als 1ste bruine band Uke waza: zelfde als 1ste en 2de bruine band + zwarte band Geri waza: Trappen: zelfde als 1ste en 2de bruin/zwarte band Renzoku waza: zelfde als 1ste en 2de bruin/zwarte band	Een schijngevecht met een denkbeeldige tegenstander. Dit is een vaste vorm met een aaneenschakeling van technieken. Heian Shodan: eerste kata Heian Nidan: tweede kata Heian Sandan: derde kata Heian Yondan: vierde kata Heian Godan: vijfde kata Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai	Technieken met tegenstander in kumite-dachi: gevechtshouding (vuistjes en bitje verplicht) Ippon Kumite Zelfde als 1ste en 2de bruin/zwarte band Jiyu kumite Zelfde als 1ste en 2de bruin/zwarte band Renzoku waza: Uitleg van de 1ste en 2de renzoku waza

Voorwaarden: minimaal 13 jaar en bruine band

Belangrijk: Voor de derde bruine band dien je alle onderdelen correct uit te voeren en wordt er hierbij gekeken naar zowel het technisch als het fysiek aspect.