



Op weg naar de gele prijs

Kata	Kumite	Fysiek & mentaal
Afzet ZKD en KKD vooruit Vierkantje ZKD gedan-barai, oi-tsuki Heup ZKD Gedan barai, gyaku-tsuki KKD Shuto, nukite Trappen Mai-geri, gyaku tsuki Yoko-geri chudan Sprongen Heian Godan Kata Heian Shodan Heian Nidan	Bewegen Vooruit springen Achteruit springen (+in-uit en uit-in) Armtechnieken Voorste jodan Achterste chudan (+combinatie) Trappen Mawashi-geri achterste chudan Mawashi-geri voorste jodan (+combinatie met stoten) Verdedigend Achteruit ontwijken Verdedigen en overnemen met een tsuki Tactisch Afstand: waarom spring je naar voren en waarom spring je naar achter? Wanneer stap je naar voor/achter en wanneer schuif je naar voor/achter?	Fysiek Opdrukken: 5 keer Optrekken: 2 keer Dippen: 2 keer Verticale sprong: 10-20 cm Horizontale sprong: 120-140 cm Kiba-dachi: 1 min Plank liggen: 1 min Tenen pakken: 0 stenen Split: 5 stenen Mentaal Actiedenken en verhaaldenken

Voorwaarden: minimaal 7 jaar en een oranje streep

Belangrijk:



Op weg naar de **oranje** prijs

Kata	Kumite	Fysiek & mentaal
<i>Afzet</i> T-vorm ZKD oi-tsuski vooruit, draai naar KKD shuto <i>Heup</i> ZKD age-, soto-, uchi-uke en gedan barai tsuki KKD shuto-uke en nukite ZKD tsuki diagonaal draaien <i>Trappen</i> Mai-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki Yoko-geri chudan, uraken, enpi <i>Sprongen</i> Enpi <i>Kata's</i> Heian Yondan Heian Godan	<i>Bewegen</i> Instappen en uitstappen In-uit en uit-in springen <i>Armtechnieken</i> Tikstoot Pakstoot <i>Trappen</i> Ura achterste been Ura voorste been (+combinaties incl technieken geel) <i>Verdedigend</i> Zijwaarts ontwijken Verdedigen en overnemen met een mawashi-geri/ura <i>Tactisch</i> Waarom/wanneer maak je combinaties? Waarom/wanneer maak je schuinbewegingen?	<i>Fysiek</i> Opdrukken: 10 keer Optrekken: 4 keer Dippen: 4 keer Verticale sprong: 20-30 cm Horizontale sprong: 140-160 cm Kiba-dachi: 1,5 min Plank liggen: 1,5 min Tenen pakken: -0,5 stenen Split: 4 stenen <i>Mentaal</i> 6 basisvoorwaarden om in het actiedenken te komen

Voorwaarden: minimaal 8 jaar en groene streep

Belangrijk:

Op weg naar de groene prijs

Kata	Kumite	Fysiek & mentaal
<i>Afzet</i> T-vorm: Enpi T-vorm: Bassai-dai <i>Heup</i> KBD nihon tsuki, ZKD gyaku tsuki Stukjes uit de enpi en bassai-dai <i>Trappen</i> Yoko-geri gedan uit de Bassai-dai Yoko-geri jodan <i>Sprongen</i> Kanku sho <i>Kata's</i> Enpi Bassai dai Matsumura bassai	<i>Bewegen</i> Zij-stap V-stap <i>Armtechnieken</i> Nihon tsuki Sanbon tsuki <i>Trappen met schuinbeweging</i> Mawashi-geri laag-hoog / hoog-hoog Schuinbeweging ura, mawashi-geri <i>Verdedigend</i> Opvangen met een tsuki Uit de lijn: zijstap/v-stap gevolgd door een tsuki <i>Tactisch</i> Wat zijn je eigen sterke en zwakke punten? Wat zit er in je rugzak? En hoe kan je dat gebruiken/inzetten?	<i>Fysiek</i> Opdrukken: 15 keer Optrekken: 6 keer Dippen: 6 keer Verticale sprong: 30-45 cm Horizontale sprong: 160-180 cm Kiba-dachi: 2 min Plank liggen: 2 min Tenen pakken: -1 stenen Split: 3 stenen <i>Mentaal</i> 9 trucjes om in het actiedenken te komen

Voorwaarden: minimaal 10 jaar en blauwe streep

Belangrijk:



Op weg naar de **blauwe** prijs

Kata	Kumite	Fysiek & mentaal
<i>Afzet</i> T-vorm: Gojushiho sho T-vorm: Kanku sho <i>Heup</i> KBD nihon tsuki, ZKD gedan barai, gyaku tsuki, mai-geri gyaku tsuki Stukjes uit de Gojushiho Sho en Kanku Sho <i>Trappen</i> GOJU: Gyaku-tsuki, oi-tsuki, mai-geri, oi-tsuki KANKU SHO : Yoko-geri jodan, uraken, enpi <i>Sprongen</i> Unsu <i>Kata's</i> Gojushiho sho Kanku sho Chanta yara kusanku	<i>Bewegen met schuinbewegingen</i> Vooruit springen met dekking alsof je wilt aanvallen Heupinzet alsof je een gyaku-tsuki wilt maken <i>Arm en beentechnieken</i> Schuinbeweging gyaku-tsuki + aanval Schuinbeweging voorste been + aanval <i>Trappen</i> Mawashi-geri van dichtbij Ura van dichtbij <i>Verdedigend</i> Opvangen met een mawash-geri of ura Zijstap/v-stap gevolgd door een mawashi-geri of ura <i>Tactisch</i> Je tegenstander kunnen lezen. Wat zijn haar/zijn sterke en zwakke punten? Hoe kan je daarmee omgaan en hoe kan je daarvan profiteren?	<i>Fysiek</i> Opdrukken: 20 keer Optrekken: 8 keer Dippen: 8 keer Verticale sprong: 45-60 cm Horizontale sprong: 180-200 cm Kiba-dachi: 2,5 min Plank liggen: 2,5 min Tenen pakken: -1,5 stenen Split: 2 stenen <i>Mentaal</i> 4 soorten concentratie

Voorwaarden: minimaal 12 jaar en bruine streep

Belangrijk:



Op weg naar de bruine prijs

Kata	Kumite	Fysiek & mentaal
<i>Afzet</i> T-vorm: Gojushio dai T-vorm: Unsu <i>Heup</i> Stukjes uit de Gojushio dai en Unsu <i>Trappen</i> GOJU: Gyaku-tsuki, oi-tsuki, mai-geri, gyaku-tsuki UNSU: Mawashi-geri <i>Sprong</i> Kanku sho met trap Unsu met trap <i>Kata's</i> Gojushiho dai Unsu Unshu	<i>Bewegen</i> Ritme aanpassen aan tegenstander Houding aanpassen aan tegenstander <i>Trappen</i> Ushiro-ura Ushiro-geri <i>Veeg en worptechnieken</i> Ashi barai gyaku-tsuki Ashi barai mawashi-geri <i>Verdedigend</i> Laatste 10 sec uit kunnen vechten met een voorsprong <i>Tactisch</i> Je spelplan kunnen aanpassen aan de tegenstander. Om kunnen gaan met verschillende situaties zoals: achter/voorstaan in de laatste 10 seconden of een tegenstander die aanstelt of als je zelf te hard wordt geraakt etc.	<i>Fysiek</i> Opdrukken: 25 keer Optrekken: 10 keer Dippen: 10 keer Verticale sprong: 60-75 cm Horizontale sprong: 200-210 cm Kiba-dachi: 3 min Plank liggen: 3 min Tenen pakken: 2 stenen Split: 1 stenen <i>Mentaal</i> mindfulness

Voorwaarden: minimaal 14 jaar en bruine band

Belangrijk:



Op weg naar de zwarte prijs

Kata	Kumite	Fysiek & mentaal
<i>Afzet:</i> T-vorm: Gankaku T-vorm: Afzet <i>Heup:</i> Stukjes uit de Gankaku en Anan <i>Trappen</i> GANKAKU: yoko-geri kekomi jodan ANAN: yoko-geri keage gedan <i>Sprong met trap</i> Kanku sho met trap Unsu met trap <i>Kata's:</i> Gankaku Anan	<i>Bewegen</i> 5 cm meer afstand kunnen overbruggen Springen START: cm DOEL cm Stappen START: cm DOEL cm Combinatie: <i>Veeg en worptechnieken</i> Osoto gari, gyaku-tsuki Ura, osoto gari, gyaku-tsuki <i>Verdedigend</i> Opvangen met een ashi barai Opvangen met een osoto gari <i>Tactisch</i>	<i>Fysiek</i> Opdrukken: 40 keer Optrekken: 20 keer Dippen: 20 keer Verticale sprong: 75+ cm Horizontale sprong: 210+ cm Kiba-dachi: 4 min Plank liggen: 4 min Tenen pakken: 2 stenen Split: 1 steen <i>Mentaal</i> mindfulness

Voorwaarden: minimaal 16 jaar en zwarte band

Belangrijk