

SPORTSCHOOL AAD VAN POLANEN

BRUINE BAND EXAMEN / 2de KYU

Tijdens het examen wordt er positief beoordeeld. Er wordt gekeken naar wat de leerling goed doet en niet naar wat hij fout doet. Degene die het examen doorloopt moet alle voorgaande kyu graden beheersen en met minimaal 65% slagingspercentage het bruine band examen behalen om de bruine band waardig te zijn en deze te mogen dragen.

A. KIHON:

MAE (VOORWAARTS):

TSUKI WAZA / STOTEN SERIE

- 5X SANBON TSUKI (SEIKEN, URA, TATE)

SAGARU (ACHTERWAARTS):

UKE WAZA / VERDEDIGING SERIE

- AGE UKE + SHUTO UCHI + CHOKU TSUKI
- UCHI UKE + URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
- SOTO UKE + URA SHUTO UCHI + GYAKU TSUKI
- GEDAN BARAI + HAITO UCHI + CHOKU TSUKI
- SHUTO UKE + KISAME MAE GERI + URA HAITO UCHI + GYAKU YONHON NUKITE.

MAE (VOORWAARTS):

GERI WAZA / TRAPPEN SERIE:

- MAE REN GERI
- MAE GERI + MAWASHI GERI (ZELFDE BEEN)
- YOKO GERI KEKOMI YODAN
- YOKO GERI KEAGE YODAN
- KISAME MAE GERI KEKOMI YODAN + KISAME TSUKI YODAN + MAE GERI
- MAWASHI GERI + USHIRO GERI + URA MAWASHI GERI.

B. KUMITE:

ALLE 5 DE UKE WAZA COMBINATIES OMOTE EN URA UITGEVOERD.

- AGE UKE + SHUTO UCHI + CHOKU TSUKI
- UCHI UKE + URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI
- SOTO UKE + URA SHUTO UCHI + GYAKU TSUKI
- GEDAN BARAI + HAITO UCHI + CHOKU TSUKI
- SHUTO UKE + KISAME MAE GERI + URA HAITO UCHI + GYAKU YONHON NUKITE.

C. JIYU IPPON KUMITE:

Uitgangspunten: De verdediging en tegenaanval moeten adequaat, realistisch en divers zijn. Begin uit elkaar en zoek elkaar op tot een afstand waarbij de aanvaller op de juiste afstand is om aan te vallen.

- YODAN
- CHUDAN
- MAE GERI
- YOKO GERI
- MAWASHI GERI
- USHIRO GERI

D. KATA:

- HEIAN GODAN
- TEKKI SHODAN
- BASSAI DAI OF KANKU DAI

E. JIYU KUMITE:

- ERVARING LATEN ZIEN.