



- **Controle 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Dan.**
- **10 Matrakken eigen combinatie.**
- **10 messen eigen combinatie.**
- **10 technieken – visie op realistische aanvallen / zelfverdediging**
- **8 gordel grepen eigen combinatie.**
- **10 lady defence :**
  - Cfr. lijst
  - 5 eigen combinatie
- **Kata's:**
  - 3<sup>de</sup> Jiu Jitsu Kata
  - 2<sup>de</sup> klemkata
- **Opgelegde oefeningen:**
  - Cfr. lijst
- **cirkelgevechten:**
  - 2 min. Technisch.
  - 2 min. Snel.
  - 2 min. Technisch wapens.
  - 2 min. Snel wapens.
- **Vitale punten uitgebreid.**
- **Bijvoegsel .**
- **VJF Voorwaarden:** 30 punten



Minstens 65% halen op elk onderdeel

## Bijvoegsel

- **Conditie uitvoeren samen met uke's**

- Voor het examen 10 minuten opwarming met alle uke's , wordt beoordeeld door de Jury.
- Fysieke proeven : Te bepalen door de club sensei

- **Opdrachten :**

- 10 verschillende karate traptechnieken benoemen en uitvoeren, uitleggen en aandachtspunten aanduiden ( mae geri keage, kekome/ mawashi geri/ ura mawachi geri/ yoko geri/ fumi kiri/ kakato geri/ uchiro geri/ mae tobi geri/ soune geri.
- Ontvangen van oi tzuki na schouderrol/zempo kaiten: 20 verschillende korte afwerkingen.

- **Kata's**

- Uitvoeren: 2 verschillende kata's, keuze door de Jury .
- Zelfgemaakte wapenkata, wapen naar keuze min.20 bewegingen.
- Keuze van de Jury: een deel van een bepaalde kata , bunkai en uitleg hoe aanleren

- **Basis technieken:**

- 6<sup>de</sup> Kyu de 7 handbevrijdingen tonen en basis uitleggen
- 5<sup>de</sup> Kyu 4 oefeningen tonen
- 4<sup>de</sup> Kyu 4 oefeningen tonen
- 3<sup>de</sup> Kyu 5 oefeningen tonen , keuze van de Jury
- 2<sup>de</sup> Kyu 5 oefeningen tonen , keuze van de Jury
- 1<sup>ste</sup> Kyu 5 oefeningen tonen , keuze van de Jury

- **Houdgrepen:**

- 5 armklemmen – opgave techniek grondgevecht
- 5 wurgingen – opgave techniek grondgevecht
- 10 houdgrepen zelfverdediging of grondgevecht uke rug/ buik

- **Worpen:**

- Analyseer en leg uit hoe je deze aanleert met aandachtspunten O goschi , ippon seoi nage, o soto gari