



A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen en terug OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN SANDAN (3e KATA)
2. HEIAN YONDAN (4e KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links zonder tel)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI (teggengestelde stoot)
2. CHUDAN - SOTO UKE (wegdraaien uit de lijn naar buiten) + GYAKU TSUKI (teggengestelde stoot)
3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (teggengestelde stoot)
4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (teggengestelde stoot)

Wissel van rol (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en kracht dosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht