



Karaté handboek voor kinderen



Inhoud:

1. De uitrusting.....	2
2. De Dojo	3
3. Het groeten!	3
4. Basisprincipes van Wado Ryu Karate Do	4
5. We tellen tot tien!.....	5
6. Je lichaam	5
7. Een paar technieken!	6
8. De basisstand	9
9. Shisei: Voetenpositie in karatestanden	10
10. Het vechten - <i>Kumité</i>	12
Sterke buikspieren:	14
Push-ups:.....	14
11. De <i>kata</i>	15
12. De Pinan Nidan	17
13. Hop, naar de volgende gordel.	22
Jouw eerste examen:.....	23



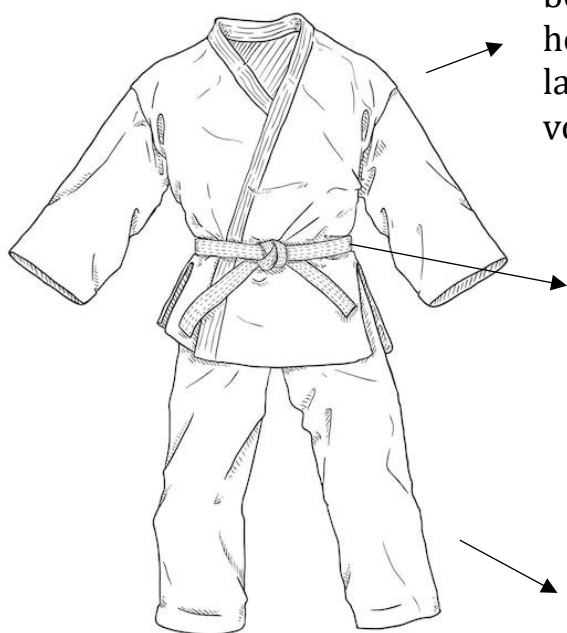
Karaté handboek voor kinderen

1. De uitrusting

Bij karate dragen de karateka's een speciaal trainingspak, *de kimono*!

Het is een beetje anders dan de kleren die je normaal draagt, en het heeft een paar speciale onderdelen.

Het eerste deel van het karatepak is de jas. Het lijkt een beetje op een jas die je draagt als je naar buiten gaat, maar het is gemaakt van een sterk en stevig materiaal. Het heeft lange mouwen die je arm bedekken, en het wordt aan de voorkant gesloten met een speciale band.



Een heel belangrijk onderdeel van het karatepak is de band die je om je middel draagt. Deze band wordt een "*obi*" genoemd. Het is niet alleen een stijlvolle accessoire, maar het heeft ook een speciale betekenis. De kleur van de band laat zien hoe goed je bent in karate. Als je beter wordt, kun je een andere kleur band verdienen!

Net als de jas heeft ook de broek van het karatepak lange pijpen. Maar in tegenstelling tot gewone broeken, heeft de broek van een karatepak meestal geen zakken. Dat komt omdat zakken in de weg kunnen zitten als je karate bewegingen doet!



→ Karate handschoenen

Deze handschoenen zijn gemaakt van een stevig materiaal, dat jouw handen beschermt tegen harde klappen en stoten. Ze hebben een zachte vulling aan de binnenkant om de impact van een klap te verminderen en je handen comfortabel te houden.

Karatehandschoenen bedekken meestal je hele hand, inclusief je vingers en de achterkant van je hand. Dit helpt om blessures te voorkomen wanneer je krachtige stoten of slagen uitvoert tijdens het karate.

2. De Dojo

In de *dojo* (trainingsruimte), gebeuren een heleboel interessante dingen!

De *Sensei*, dat is de leraar, is de belangrijkste persoon daar. Hij leert jou niet alleen karate, maar ook belangrijke dingen zoals discipline en respect. In de dojo leer je een oosterse vechtkunst, maar ook eigenschappen zoals vriendelijkheid, sportiviteit, en hoe je gemotiveerd blijft.

Voor we de *dojo* (trainingsruimte) binnen komen gaan we eerst een *ritsu rei* (een staande groet) maken.

Ook als we de dojo verlaten, na toestemming van de Sensei, groeten we de trainingszaal.

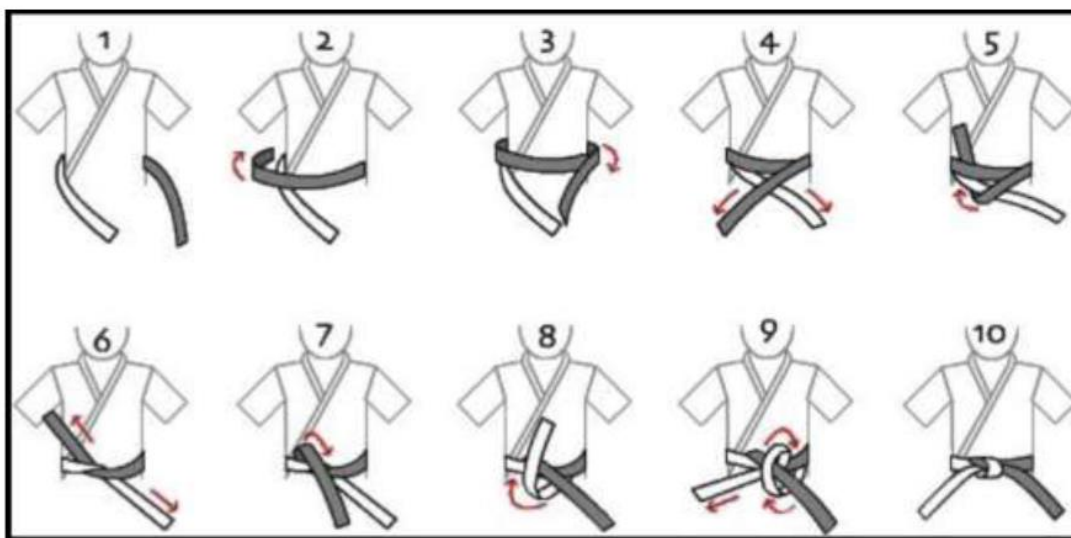
Elke dojo heeft ook deze regels:

- *Reisetsu O Mamori*: Respecteer de regels.
- *Shingi O Omanji*: Een leerling moet loyaal blijven aan zijn meester.
- *Jojitsu Ni Oberezu*: Leraars en leerlingen zijn niet gelijk.
- *Shinkenmi Ni Tesseyo*: Zet je altijd serieus in.

3. Het groeten!

Wanneer het tijd is om aan de training te beginnen gaan we mooi op een lijn staan, gerangschikt op gordel.

Tip! Check je gordel. Is deze goed vastgeknoopt?



- ⇒ We staan mooi recht, in *musubi dachi* (voeten in een V vorm, hielen tegen mekaar) en de armen en handen gestrekt tegen het lichaam.

Uitdaging!

Ga eens in deze stand staan en leg iets op jouw hoofd. (Een boek, een knuffel, een glas ijskoud water...) en probeer 2 minuten te blijven staan zonder dat het voorwerp van je hoofd valt.

De *Sensei* (meester) die vooraan staat gaat jou dan instructies geven:

- ⇒ *Seiza* (Dit betekent dat je op je knieën moet gaan zitten).

Vervolgens komen er twee groeten:

- ⇒ *Sensei ni rei* (je buigt op het woord *rei* (groet)): we groeten naar de leraar.
⇒ *Otagai ni rei* (We groeten naar iedereen).

Na het groeten zal de Sensei (meester) de volgende instructie geven:

- ⇒ *Kiritsu* (Opstaan) Hier gaan we om de beurt opstaan van hoge gordel naar lage gordel.

De opwarming kan beginnen!



4. Basisprincipes van Wado Ryu Karate Do

Bij Karaté Kortenberg doen we aan *Wado Ryu* (Weg van de vrede en harmonie). Opggericht door *Sensei Hironori Otsuka*. Deze stijl baseert zich op drie basisprincipes.

- 1) *Mudana no Chikara* - Geen onnodige kracht
- 2) *Mudana no Ugoki* - Geen onnodige beweging
- 3) *Mudana no Waza* - Geen onnodige techniek



Alle karateka's die aan deze stijl meedoen en aangesloten zijn bij het **WIKF**, dragen deze badge op hun *kimono* (karatepak).

Het symbool stelt een vredesduif voor, samen met een rode bol (in Japan wordt dit symbool gebruikt als de rijzende zon).

5. We tellen tot tien!

Tijdens de karatelessen telt de *Sensei* (meester / leraar) heel vaak in het Japans. Hier zien we nog eens hoe we het moeten uitspreken.

Tel	Japane tel	Uitspraak
1	Ichi	Ietsj
2	Ni	Nie
3	San	San
4	Shi	Sjie
5	Go	Go
6	Roku	Rok
7	Shichi	Sjiets
8	Hachi	Hatsj
9	Ku	Koe
10	Ju	Djzoe

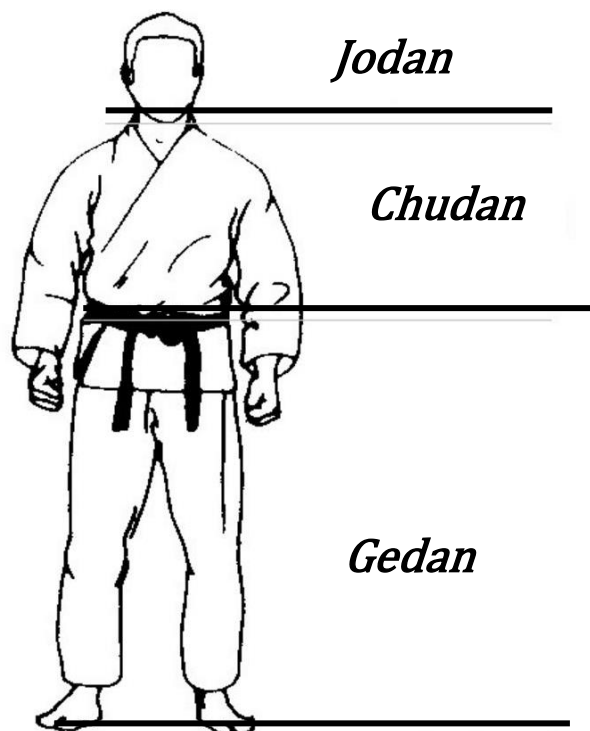
Uitdaging!

In de bijlage zijn telkaartjes. Druk deze af en knip ze uit. Je kan er het memoryspel mee spelen of gewoon als oefenkaartjes gebruiken.

6. Je lichaam

Bij karate bestaat jouw lichaam uit drie niveaus.

- ⇒ *Jodan* (de hoge zone). Dit is dus je hoofd.
- ⇒ *Chudan* (de halve zone). Het bovenlichaam.
- ⇒ *Gedan* (lage zone). Het onderlichaam.



Oefening:

Kleur de verschillende niveaus van het lichaam in.

Gedan in het blauw, **Jodan** in het rood en **Chudan** in



7. Een paar technieken!

In karaté hebben we verschillende soorten technieken.

We hebben bijvoorbeeld stoottechnieken (**Tsuki-waza**), traptechnieken (**Geri-Waza**) en verdedigingstechnieken (**Uke-Waza**).

Van elk zullen we er nu **ni** (twee) bekijken:

Tsuki-waza



De *jun-tsuki*

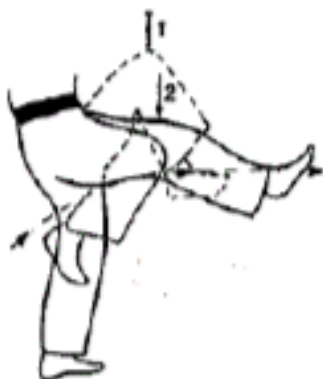
Voorwaartse stoot, zelfde arm en zelfde been staan voorruit.



De *Gyaku-tsuki*

Omgekeerde stoot of gekruiste stoot. Arm en been die voorruit staan zijn verschillend.

Geri-Waza



De *Mai-geri*

De voorwaartse trap.

Je heft je knie zo hoog mogelijk en strekt dan je been volledig uit.

Je trapt met de bal van je voet. (Tenen naar jouw lichaam toegetrokken). De andere voet blijft volledig op de grond staan.



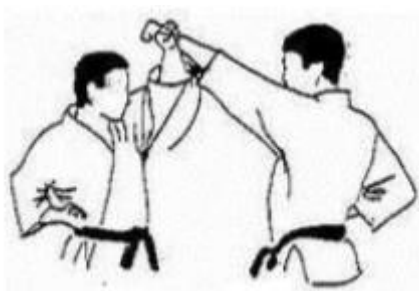
De *Mawashi-geri*

De zijwaartse trap.

Je heft je knie zo hoog mogelijk je draait je heup in naar de binnenkant en strekt je been volledig uit.

Je trapt met de bovenkant van je voet. (Tenen gestrekt). De andere voet blijft volledig op de grond staan.

Uke-Waza



De *Jodan-uke*

Je beschermt jouw hoogste zone (*Jodan*) door een stoot af te blokken.

Je arm is lichtjes geplooid, de elleboog naar boven gericht en als je naar je vuist kijkt mag je jouw vingers amper zien.



De *gedan barai*

Je beschermt jouw laagste zone (*gedan*) door een trap af te blokken.

Je breng je vuist naar de omgekeerde schouder en met een zwaai van je hele arm, naar beneden, blok je de trap af.

Uitdaging!

Oefen deze technieken een paar keer.

Probeer je evenwicht te bewaren op één been, knie zo hoog mogelijk voor jouw lichaam. Je kan dit ook oefenen op een evenwichtsbalk of op een brugje boven een beek.

Je kan je trappen oefenen tegen een muur of boom, begin eerst zachtjes (en met schoenen)!

Uitdaging!

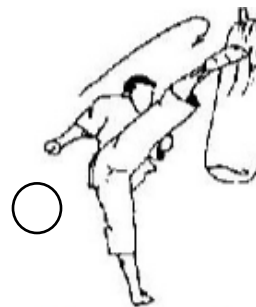
In de bijlage zijn kaartjes waarmee je je memoryspel kan uitbreiden of apart kan gebruiken.

Oefening:

Verbind de juiste technieken met elkaar:



Jodan-uke



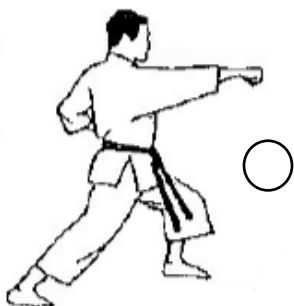
Mai-geri



Jun-tsuki



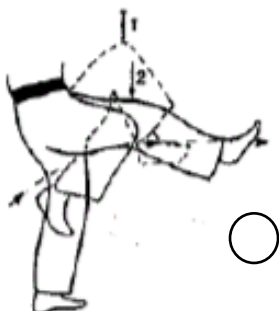
Mawashi geri



Gyaku-Tsuki

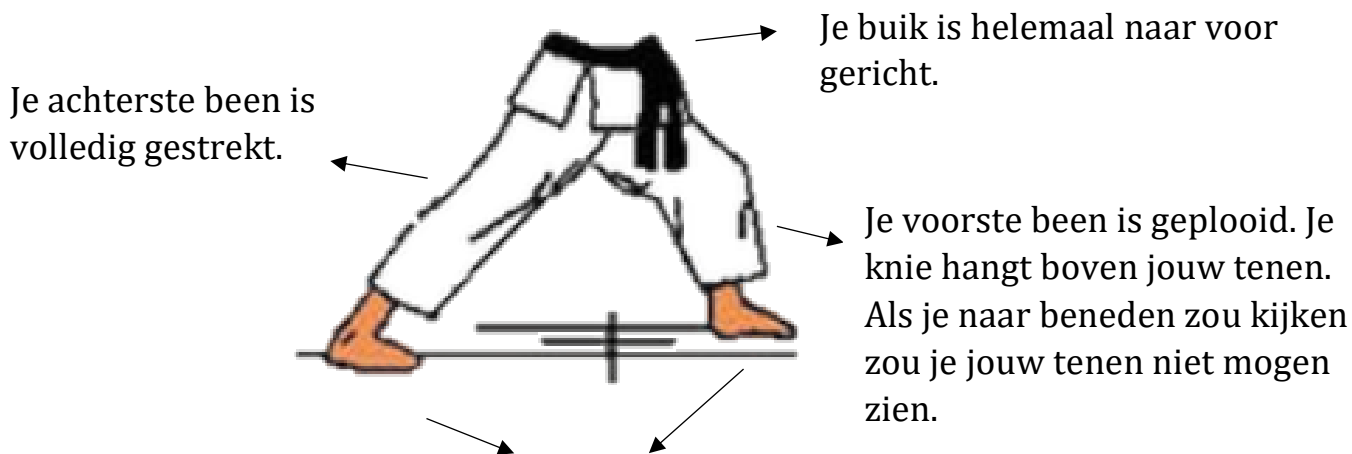


Gedan barai



8. De basisstand

Bij karate hebben we de volgende basisstand; de **ZENKUTSU DACHI**



Jouw voeten staan niet op dezelfde "lijn", maar staan wat uit mekaar.

Vanuit deze basisstand vertrekken bijna alle technieken.

We bekijken hier nog twee **uke-Waza** (blok technieken) vanuit deze stand:



De *Soto-uke*

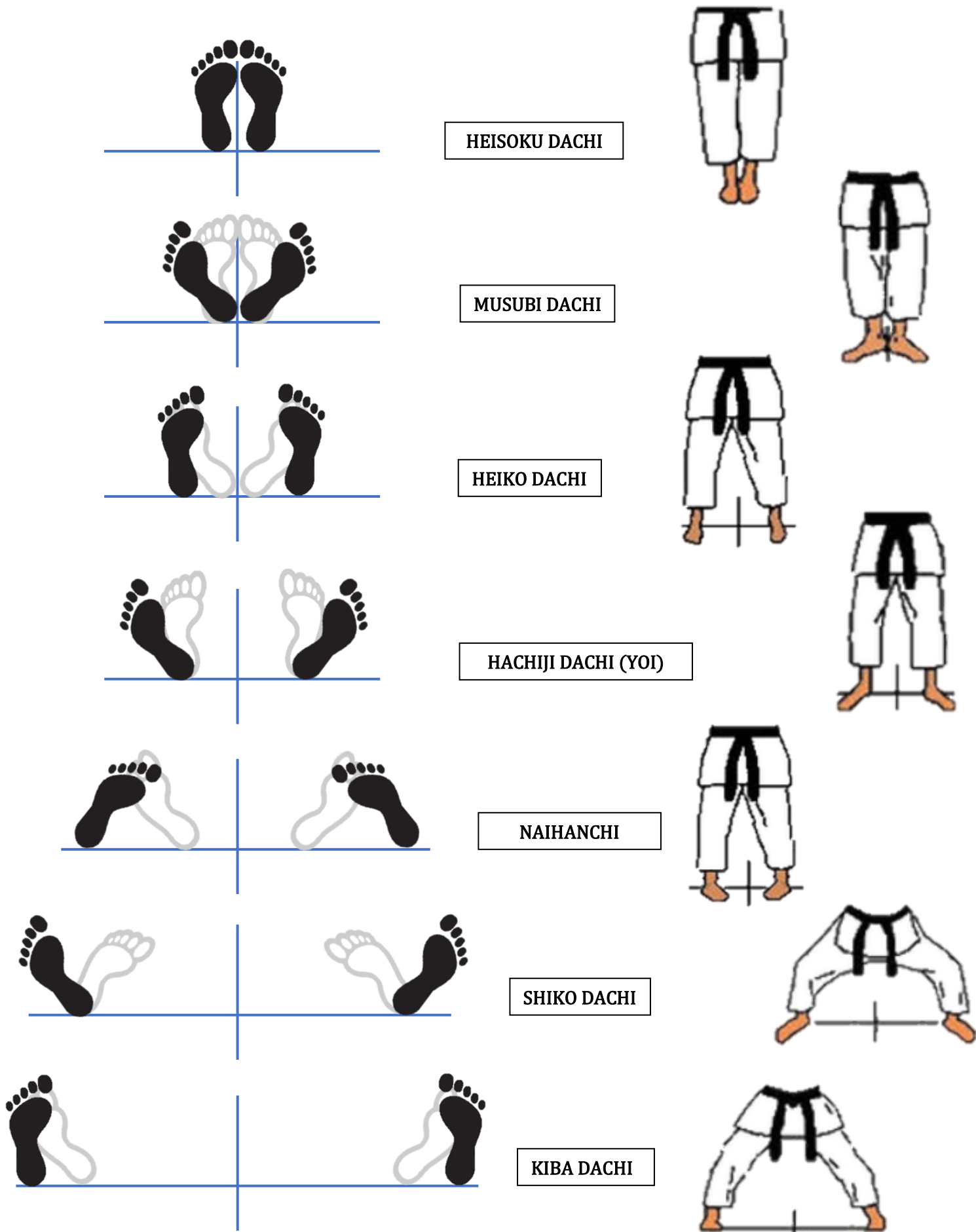
De voorste arm vertrekt vanuit je tegengestelde heup en blokt een stoot af op **chudan** hoogte. (Borst en buik). Je arm vertrek van binnen jouw lichaam naar buiten. Je houdt je elleboog in een hoek van 90°

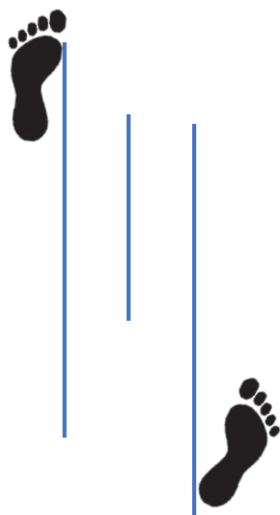


De *Uchi-uke*

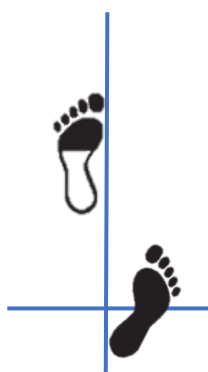
Met de voorste arm maak je een soort van olifanten oor en draai je je arm, in een hoek van 90°, van buiten je lichaam naar binnen en blok je een stoot af op **chudan** hoogte.

9. Shisei: Voetenpositie in karatestanden

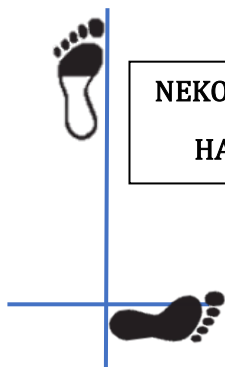




ZENKUTSU DACHI

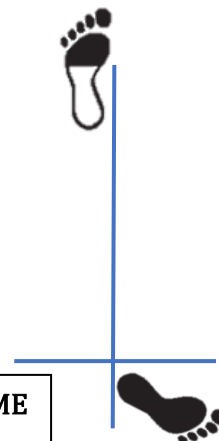


NEKO ASHI DACHI - SHOMEN
SHOMEN NO NEKOASHI



NEKO ASHI DACHI - HANME
HANMI NO NEKOASHI

NEKO ASHI DACHI - MA-HANME
MAHANMI NO NEKOASHI



Mawate

Bij *mawate* draaien we ons om. Vanuit *zenkutsu dachi*, plaats je jouw achterste been gekruist tegenover je voorste been, je houdt dit been gestrekt. Daarna draai je in de richting waar je achterste voet is vertrokken, terug in een *zenkutsu dachi*.

10. Het vechten - Kumité

Kumité is het deel waar je de technieken die je hebt geleerd in actie kunt zien.

- 1) **Klaarzetten**: Wanneer het tijd is voor Kumité, staan de karateka's) tegenover elkaar. Ze staan klaar in hun karatehouding, vol energie en concentratie.
- 2) **Groeten**: Voordat het gevecht begint, buigen de karateka's naar elkaar als teken van respect. Het is belangrijk om altijd respectvol te zijn, zelfs als je tegen elkaar vecht.
- 3) **Start van het gevecht**: Zodra de *sensei* het teken geeft, begint het gevecht! De karateka's bewegen snel en gracieus, proberen elkaar te raken met stoten en trappen, maar altijd met controle en respect voor elkaar.



Hajime! = start!



Yame! = Stop!

- 4) **Focus en concentratie**: Tijdens Kumité moeten de karateka's gefocust blijven. Ze kijken naar hun tegenstander, letten op zijn of haar bewegingen en zoeken naar openingen om een aanval te plaatsen.
- 5) **Respectvol beëindigen**: Wanneer het gevecht voorbij is, buigen de karateka's opnieuw naar elkaar als teken van respect. Het maakt niet uit wie er wint of verliest, het belangrijkste is dat ze samen hebben deelgenomen aan een uitdagende en leerzame ervaring.

Kumité is een opwindend onderdeel van karate, waarbij de vaardigheden van de karateka's op de proef worden gesteld. Het draait allemaal om respect, concentratie en het tonen van je beste karatetechnieken!

De 5 principes van *kumité*

1. *Kiwa Hayaku.*

Val je tegenstander aan met een sterke overtuiging en denk niet aan verdediging maar alleen aan de aanval.

2. *Kokorowa Shizuka.*

Behoud altijd een rustige gedachte en geest.

3. *Miwa Karuku.*

Je beweging en techniek moeten verfijnd en vloeiend zijn.

4. *Mewa Akirakani.*

Als je naar je tegenstander kijkt, zie hem in zijn geheel. Fixeer je niet op een punt.

5. *Wazawa Hageshiku.*

Je techniek moet scherp zijn.

Tijdens een wedstrijd draagt 1 persoon een rode gordel met rode handschoenen + rode voetbeschermers. De andere persoon draagt een blauwe gordel met blauwe handschoenen + blauwe voetbeschermers.

Zo kunnen scheidsrechters goed het verschil zien.



Sterke buikspieren:

Als je karate doet, heb je sterke buikspieren nodig voor krachtige stoten en trappen. Door regelmatig buikspieroefeningen te doen, zoals sit-ups of crunches, worden je buikspieren sterker en kun je meer kracht genereren in je bewegingen.

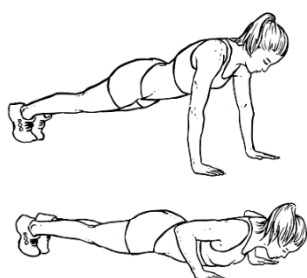
- Sterke buikspieren helpen ook bij het behouden van balans en stabiliteit tijdens het uitvoeren van karatetechnieken. Of je nu een hoge trap uitvoert of een draaiende beweging maakt, sterke buikspieren zorgen ervoor dat je stabiel blijft en je bewegingen gecontroleerd zijn.
- Sterke buikspieren fungeren als een natuurlijke bescherming voor je romp en ruggengraat. Dit kan helpen bij het voorkomen van blessures tijdens intensieve karateoefeningen of gevechten.



Push-ups:

Push-ups zijn geweldig voor het opbouwen van kracht in je armen en schouders, wat essentieel is voor het uitvoeren van krachtige stoten en blokkades in karate. Sterke armen helpen je ook om je tegenstander effectief te controleren tijdens gevechten.

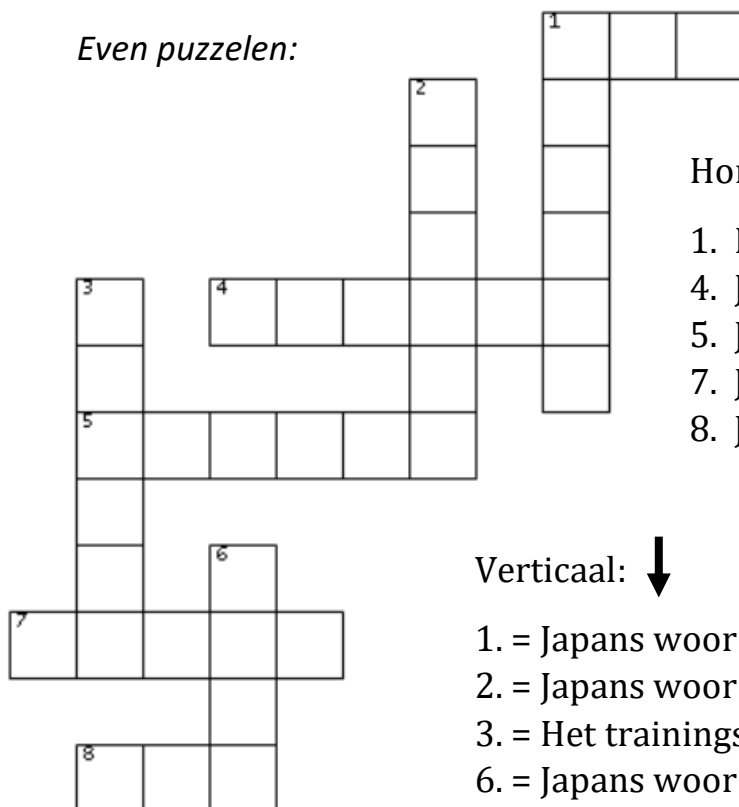
- Naast het versterken van je armen en schouders, helpen push-ups ook bij het opbouwen van kracht in je hele lichaam. Ze werken je borstspieren, rugspieren, buikspieren en benen, waardoor je algehele lichaamskracht verbetert.
- Door regelmatig push-ups te doen, verbeter je niet alleen je kracht, maar ook je uithoudingsvermogen. Dit kan je helpen om langer vol te houden tijdens intensieve karatetrainingen of wedstrijden.



Uitdaging!

- Doe elke dag 3 sets van 10 buikspieroefeningen.
- Doe elke dag 3 sets van 5 push-ups.

Even puzzelen:



Horizontaal: →

1. Drie in het Japans
4. Japans woord voor "Start"
5. Japans bevel om te draaien.
7. Japans woord voor het hoofdgedeelte
8. Japans woord voor een blok

Verticaal: ↓

1. = Japans woord voor "Leraar"
2. = Japans woord voor het vechtgedeelte van Karaté
3. = Het trainingspak dat je aandoet voor Karaté
6. = Japans woord voor "Stop"



11. De kata

Kata bij karate is als een soort dans die je doet, maar dan met vichtbewegingen. Het is alsof je een verhaal vertelt met je lichaam, waarbij je verschillende stappen en bewegingen uitvoert die laten zien hoe je jezelf zou verdedigen tegen denkbeeldige tegenstanders. Door kata te oefenen, leer je niet alleen de voorgaande bewegingen, maar ook discipline, focus en controle over je lichaam.

Er zijn 5 "lagere" kata's, de ***Pinans***.

- 1) De ***Pinan Nidan***
- 2) De ***Pinan Shodan***
- 3) De ***Pinan Sandan***
- 4) De ***Pinan Yondan***
- 5) De ***Pinan Godan***

Bij het oefenen van **kata** moet aandacht besteed worden aan de volgende zes elementen. Als er maar een van deze elementen niet in orde is, is de kata nog niet goed.

1. Ikita Kata

Een kata moet 'leven'. De karateka moet verdedigingen en tegenaanvallen uitvoeren alsof hij tegen tastbare, levende tegenstanders vecht. Dit is de enige manier waarop de bewegingen die in de kata worden geleerd later met echte tegenstanders in praktijk kunnen worden gebracht.

2. Inen

Een kata moet met grote inzet worden uitgevoerd. De karateka mag er geen gewoonte van maken technieken aan te leren zonder inzet, omdat die inzet dan ook zal ontbreken bij een reactie in een echt gevecht.

3. Chikara no Kyojaku

Er moet variatie zijn in het gebruik van kracht. Sommige technieken worden met kracht, andere met een meegaande of vloeiende beweging uitgevoerd. Sommige technieken worden hard, ander weer zacht uitgevoerd.

4. Waza no Kankyu

Er moet variatie in timing van bewegingen zijn. Nu eens snel, dan weer langzaam. Een kata wordt nooit in één constant tempo uitgevoerd.

5. Kisoku no Donto

Het ritme van de ademhaling moet zijn aangepast aan de bewegingen van de kata. Wado karate gaat uit van een zo natuurlijk mogelijke ademhaling. Als richtlijn geldt, dat de karateka uitademt, wanneer hij kracht zet bij een aanval of verdediging.

6. Balance

Een karateka mag tijdens een kata niet uit balans raken. Wie uit balans is, kan een techniek niet effectief uitvoeren. Dit geldt zowel voor basisbeweging

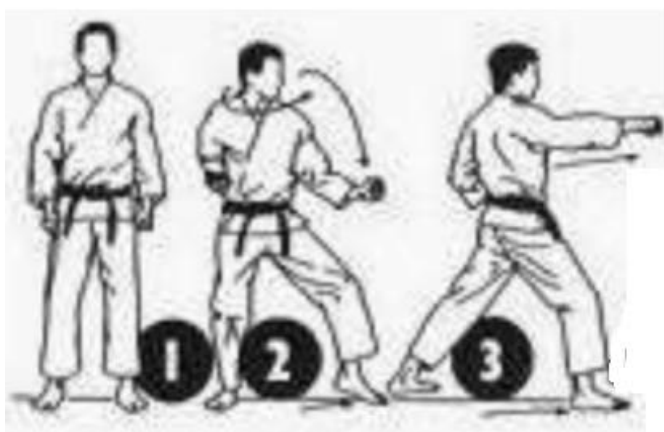
12. De Pinan Nidan

Pinan Nidan is de eerste kata die je zal leren. Het is als een speciale dans met vechtbewegingen die je helpt om sterker en zelfverzekerder te worden. In Pinan Nidan leer je verschillende stappen en bewegingen die je kunt gebruiken om jezelf te verdedigen.

Voor we aan de kata beginnen, ga je eerst in **Musubi Dachi** staan en gaan we groeten. We kondigen de kata, luid en duidelijk, aan die we gaan doen.



Vervolgens ga je in **Hachiji Dachi (Yoi)** staan. Adem nog eens goed in en uit... en dan ben je klaar om je kata te tonen.



1^{ste} richting

Kijk naar links! Zet je linkervoet uit, en zet deze in kattenpootstand., dit terwijl je linkerarm een neerwaartse slag maakt.

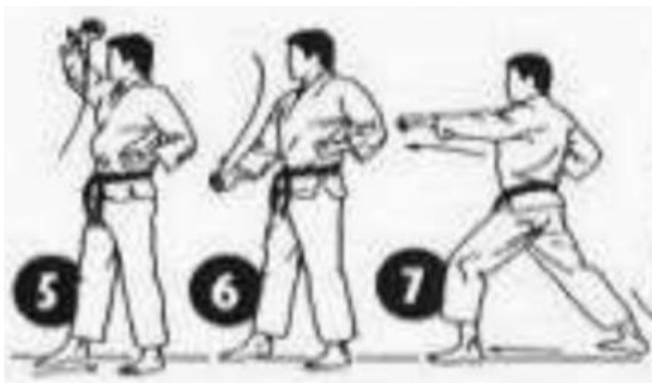
Stap met je rechtervoet vooruit en geef een **Jun-tsuki**



2^{de} richting

Kijk over je rechterschouder!

Je rechtervoet gaat naar achter en je draait, **mawate**. De **gedan barai** niet vergeten!



2^{de} richting

Jouw rechtervoet komt een beetje naar achter, eerste kattenpootstand, dit terwijl jouw rechtervuist een neerwaartse slag geeft.

Je stapt met jouw linkervoet naar voor en geeft een **Jun-tsuki**.

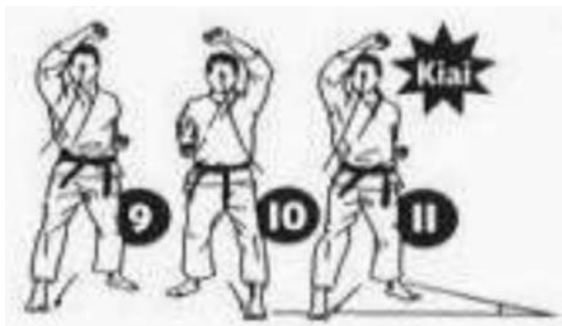


3^{de} richting

Je kijkt naar links!

Zet je linkervoet uit naar links, in de richting vanwaar je gestart bent.

Je draait je heup mee en geeft een **gedan barai** met je linkerarm.



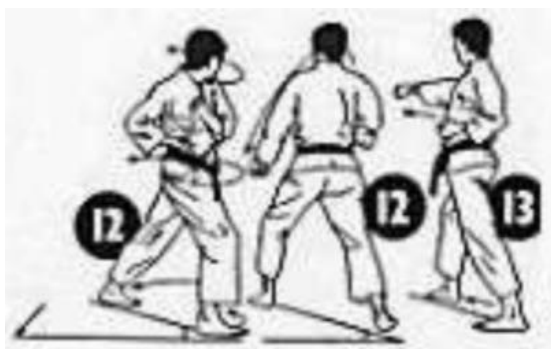
3^{de} richting

Je stapt met je rechtervoet naar voor en geeft een **Jodan-uke**, met je rechterarm.

Je stapt nog eens naar voor, en geeft dezelfde blok met je linkerarm.

Je stapt voor de derde keer naar voor en geeft opnieuw dezelfde blok met je rechterarm. Deze blok geef je met een **Kiai**.

(Een **Kiai** is een roepkreet die jou extra kracht geeft).

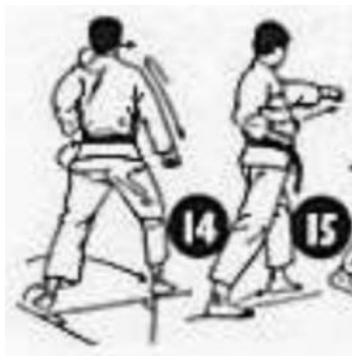


4^{de} richting

Je kijkt over je linkerschouder!

Je maakt je klaar voor een **mawate**, maar deze moet verder geplaatst worden zodat je diagonaal staat. Je staat met je linkervoet naar voor en geeft een **Gedan barai**.

Stap met je rechterbeen naar voor en geef een **Jun-tsuki**.

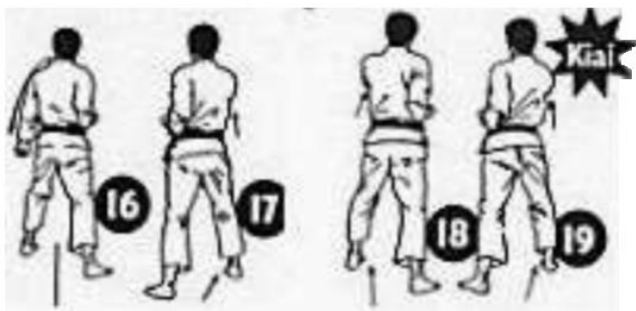


5^{de} richting

Je kijkt in het verlengde van je rechterschouder!

Je zet je rechtse voet loodrecht ten opzichte van je laatste stand en blokt af met een **Gedan barai**.

Je stapt door met je linkervoet en je geeft een **Jun-tsuki**.



6^{de} richting

Je kijkt naar links!

Je zet je linkervoet opzij, ongeveer een hoek van 45°. Je draait door met je heup en je geeft een **Gedan barai**.

Je stapt door met je rechtervoet en je geeft een **Jun-tsuki**. Je stapt door met links, zelfde stoot en dan nog eens met rechts, zelfde stoot, met een **Kiai**.

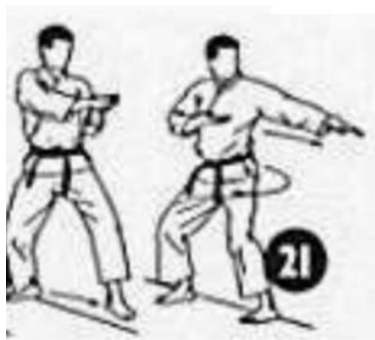


7^{de} richting

Je kijkt over je linkerschouder!

Je draait links door op je rechtervoet, terwijl je jouw linkervoet naar je rechtervoet bijtrekt. Tot je diagonaal in eerste kattenpoot komt te staan.

Terwijl je draait plaats je jouw handen op elkaar. Rechterhand onderaan, met de handpalm naar beneden. Linkerhand bovenaan met de handpalm naar boven. Armen zijn een beetje teruggetrokken.



7^{de} richting

Blijf in deze richting kijken!

Je stapt met je linkervoet naar voor. Wanneer jouw voet volledig op de grond staat draai je je heup naar rechts door tot je in **Shiko dachi** staat.

Terwijl je in **Shiko dachi** gaat, geef je een steek met je linkerhand. Jouw hand is volledig uitgestrekt en plat. Handpalm naar beneden. Jouw rechterhand beschermt jouw plexus.



7^{de} richting

Blijf in deze richting kijken!

Je stapt met je rechtervoet (**Surikumi**) in dezelfde richting door en draait nu met je heup naar links tot je in **Shiko dachi** staat. Terwijl je stapt leg je jouw rechterhand met de handpalm naar boven op je linkerhand en geef je een steek met je rechterhand. De steek komt terwijl je aan het draaien bent. De Linkerhand beschermt de plexus.



8^{ste} richting

Kijk over je rechterschouder!

Je draait op je linkervoet naar rechts, terwijl je rechtervoet naar jouw linkervoet komt en in eerste kattenpoot komt te staan. Je trekt je armen wat terug naar jouw lichaam. Je rechterhand (handpalm naar boven) leg je op je linkerhand. (Handpalm naar onder).

Je stapt door met je rechtervoet en draai je heup naar links, tot je in **Shiko dachi** staat. Je geeft een steek met jouw rechterhand. Jouw linkerhand beschermt de plexus.



8^{ste} richting

Blijf in dezelfde richting kijken!

Je stapt met je linkervoet (**Surikumi**) in dezelfde richting door en draait nu met je heup naar rechts tot je in **Shiko dachi** staat. Terwijl je stapt, leg je jouw linkerhand met de handpalm naar boven op je rechterhand en geef je een steek met je linkerhand. De steek komt terwijl je aan het draaien bent. De rechterhand beschermt de plexus.



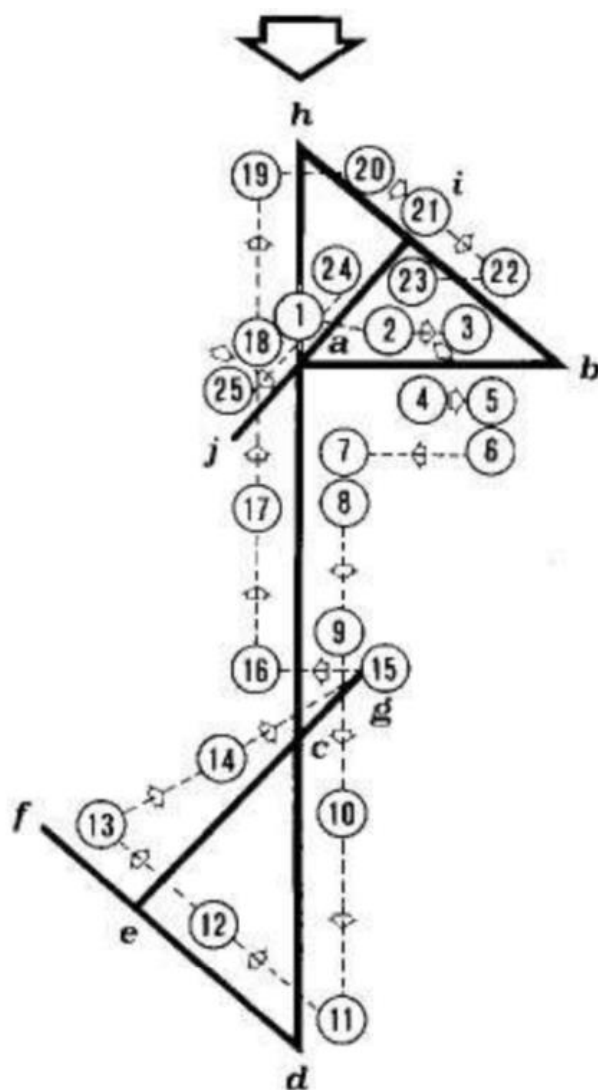
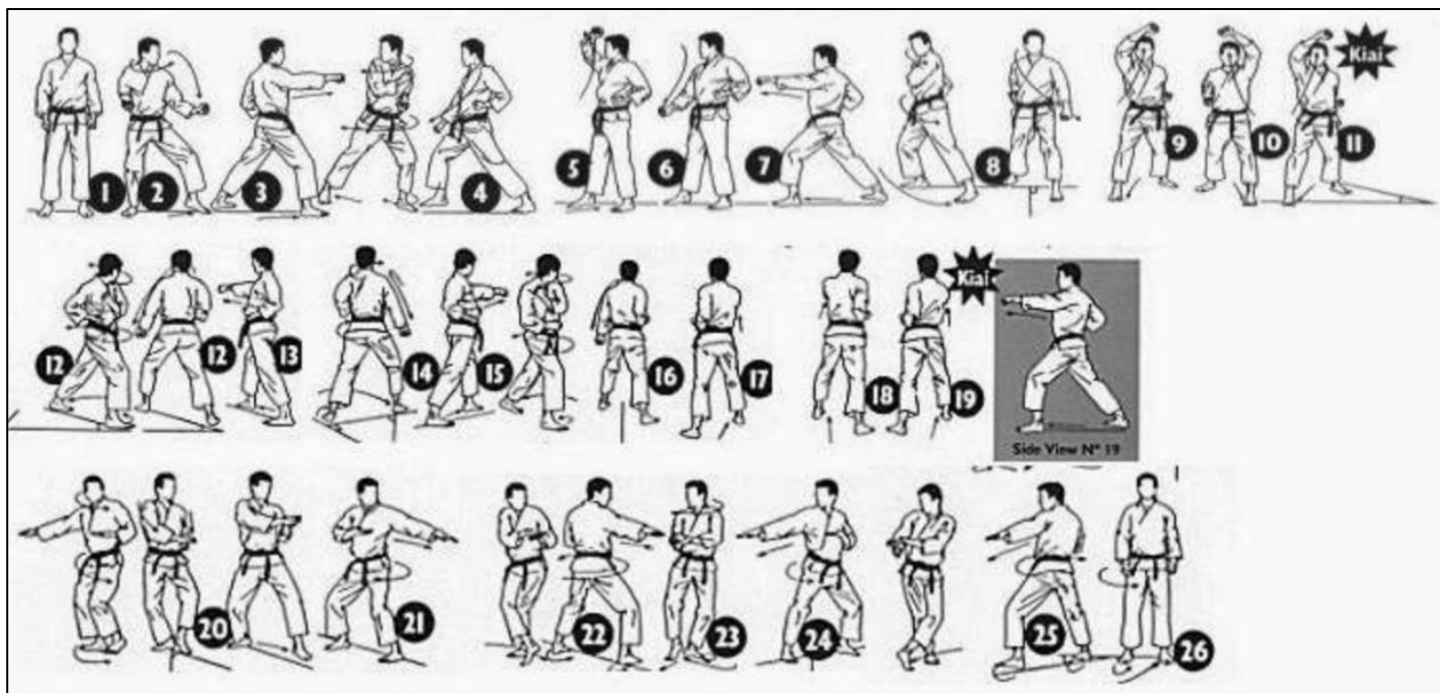
9^{de} richting

Kijk in het verlengde van je linkerschouder!

Je linkervoet blijft staan. Breng je rechtervoet naar achter en draai je heup naar links tot je weer in je beginpositie staat. St terug mooi in **Yoi**.

Je groet af en je bent klaar met jouw **kata**!

De volledige *kata*



13. Hop, naar de volgende gordel.

De gordel in karate is eigenlijk heel belangrijk. Jouw gordel is een soort van beloning voor al het harde werk dat je doet wanneer je karate leert.

Net zoals wanneer je naar school gaat en je goede cijfers krijgt voor je werk, krijg je een hogere gordel in karate als je goed traint en je best doet. Het vertelt niet alleen aan anderen hoe goed je bent in karate, maar het laat ook zien hoeveel je hebt geleerd en bent gegroeid.

In karate heb je deze gordels:



Witte gordel
9^{de} Kyu



Gele gordel
8^{ste} Kyu



Oranje gordel
7^{de} Kyu



Groene gordel
6^{de} Kyu



1^{ste} Blauwe
gordel
5^{de} Kyu



2^{de} Blauwe
gordel
4^{de} Kyu



1^{ste} Bruine gordel
3^{de} Kyu



2^{de} Bruine gordel
2^{de} Kyu



3^{de} Bruine gordel
1^{ste} Kyu



1^{ste} Zwarte gordel
1^{ste} Dan

Na het krijgen van een zwarte gordel is het nog niet gedaan, je kan in de karate blijven groeien en zelfs later nog voor 2^{de} dan, 3^{de} dan tot 8^{ste} dan gaan. Maar dit vergt natuurlijk veel discipline en jarenlange training.

Ook gecombineerde gordels zijn geen uitzondering. Zo kan je een wit-gele gordel of een geel-oranje gordel krijgen.

Rode en ook blauwe gordels wordt gebruikt op wedstrijden.

Jouw eerste examen:

Examenprogramma **Gele Gordel 8ste Kyu:**

1. **Kihon:**

<u>Tsuki waza:</u>	Juntsuki	(mawatte jodan uke)
	Gyakutsuki	(mawatte gedan barai)

<u>Geri waza:</u>	Maegeri	chudan
	Surikomi maegeri	chudan
	Mawashi geri	chudan

<u>Uke waza:</u>	Jodan uke
	Gedan barai
	Uchi uke
	Soto uke

2. **Renraku waza:**

1. maegeri - gyakutsuki
2. surikomi maegeri - gyakutsuki

3. Kata: Pinan nidan

4. **Kumite:**

Jiyu ippon: Vrij vechten 2 x 1 min.

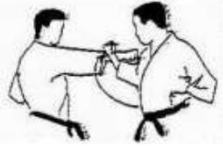
5. Theorie: Zie overzicht theoretisch examen WIKF

Minimum slaagpercentage = 50%

Kaartjes – Japans tellen.

1	Ichi	7	Shichi
2	Ni	8	Hachi
3	San	9	Ku
4	Shi	10	Ju
5	Go		
6	Roku		

Kaartjes – technieken.

	<i>jun-tsuki</i>
	<i>Gyaku-tsuki</i>
	<i>Mai-geri</i>
	<i>Mawashi-geri</i>
	<i>Jodan-uke</i>
	<i>Gedan barai</i>
	<i>Soto-uke</i>
	<i>Utchi-uke</i>