

# WADO-RYU KARATEDO KYU-EXAMENEISEN (REBELSPORT HUIZEN)

				8e	7e	6e	5e	4e	3e	2e	1e
<b>1. KIHON: ZUKI-WAZA, UKE-WAZA, GERI-WAZA &amp; RENRAKU/RENZOKU-WAZA</b>											
<i>1.1 Kihon: Zuki-waza (vanuit zenkutsudachi, tenzij anders vermeld)</i>											
Mawatte = omdraaien * Mawatte jodan uke ** Mawatte gedan barai *** Mawatte hanmi gamae **** Elke uke-waza	Junzuki (chudan) *	Voorwaartse stoot, stoot boven voorste been (midden)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Kette (chudan) junzuki (chudan) *	Idem, voorafgaand met trap (midden)		X	X	X	X	X	X	X	X
	Junzuki (jodan, chudan, chudan) *	Één verplaatsing en drie stoten: hoog, midden, midden)			X	X	X	X	X	X	X
	Junzuki no tsukomi (jodan) *	Vooruitvallend, overhellende stoot (hoog), vuist boven voorste been			X	X	X	X	X	X	X
	Kette (chudan) junzuki no-tsukomi (jodan) *	Idem, voorafgaand met trap (buikhoogte)				X	X	X	X	X	X
	Gyakuzuki (chudan) **	Voorwaartse tegengestelde stoot (buikhoogte), stoot tegengesteld aan voorste been	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Kette (chudan) gyakuzuki (chudan) **	Idem, voorafgaand met trap (buikhoogte)		X	X	X	X	X	X	X	X
	Gyakuzuki (jodan, chudan, chudan) *	Één verplaatsing en drie stoten: hoog, midden, midden)			X	X	X	X	X	X	X
	Gyakuzuki no tsukomi (gedan) **	Voorwaarts, overhellende tegengestelde stoot (kruishoogte), ondiepe/lage stand met tenen binnenwaarts			X	X	X	X	X	X	X
	Kette gyakuzuki no-tsukomi (gedan) **	Idem, voorafgaand met trap (buikhoogte)				X	X	X	X	X	X
	Uragen (jodan) ****	Zweepslag (hoog), bovenkant vuist				X	X	X	X	X	X
	Enpi (ushiro, mawashi, otoshi, age/jodan, yoko) ****	Stoot met elleboog (achterruit, horizontaal, naar beneden, omhoog, zij)					X	X	X	X	X
	Tobikomizuki (jodan) (vanuit shizentai) ***	Vanuit kleine stand: Voorwaarts uitvallend, overhellende, licht uitdraaiende stoot (hoog), arm boven voorste been (buikhoogte)					X	X	X	X	X
	Tetsui ****	Vuistslag (hamerslag)						X	X	X	X
	Shotei ****	Palm van hand						X	X	X	X
	Tate-zuki ****	Korte horizontale stoot							X	X	X
Nagashizuki (jodan) (vanuit shizentai) ***	Vanuit kleine stand: Voorwaarts uitvallend, overhellende, ver uitdraaiende stoot (hoog), arm boven voorste been (buikhoogte)								X	X	
Yamazuki ****	Dubbele stoot hoog/laag (vanuit bassai)									X	
Haito ****	Wijsvinger om duim (duim/zijkant hand raakt)									X	
<i>1.2 Kihon: Uke-waza</i>											
Zenkutsu dachi	Jodan uke	Hoge blokkering	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Gedan barai	Lage blokkering	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Uchi uke	Midden blokkering (buiten naar binnen)		X	X	X	X	X	X	X	X
	Soto uke	Midden blokkering (binnen naar buiten)		X	X	X	X	X	X	X	X
	Shuto uke	Dubbele blokkering (snijkant hand)			X	X	X	X	X	X	X
	Koken-uke	Blokkering met pols				X	X	X	X	X	X
	Kake-uke	Haakblok					X	X	X	X	X
	Juji-uke	Gekruisde vuisten						X	X	X	X
	Harai/Age-uke	Dubbele hoge/midden blokkering (vanuit kushanku), open handen							X	X	X
<i>1.3 Kihon: Geri/A17Keri waza</i>											
Zenkutsu dachi	Maegeri (chudan)	Voorwaartse trap (midden)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Surikomi maegeri chudan	Idem, voorafgegaan met slipstap		X	X	X	X	X	X	X	X
	Maegeri (jodan)	Voorwaartse trap (hoog)			X	X	X	X	X	X	X

Mawashigeri (chudan)	Zijwaartse trap (midden)	X	X	X	X	X	X	X	X
Surikomi mawashigeri (chudan)	Idem, voorgegaan met slipstap		X	X	X	X	X	X	X
Mawashigeri (jodan)	Zijwaartse trap (hpgg)			X	X	X	X	X	X
Sokuto fumikomi	Zijwaartse trap (laag)	X	X	X	X	X	X	X	X
Sokuto chudan	Zijwaartse trap (midden)		X	X	X	X	X	X	X
Surikomi sokuto chudan	Idem, voorafgegaan met slipstap			X	X	X	X	X	X
Kingeri	Trap naar kruis				X	X	X	X	X
Hizageri	Trap met knie					X	X	X	X
Nidangeri (mae-tobigeri)	Dubbele trap			X	X	X	X	X	X
Ushirogeri (gedan)	Achterwaartse trap (laag)				X	X	X	X	X
Ushirogeri chudan	Achterwaartse trap (midden)					X	X	X	X
Mikazukigeri (soto)	Onderkant van voet (buiten naar binnen), zelfde kant						X	X	X
Gyaku mikazukigeri (uchi)	Trap met wreef (binnen naar buiten), gekruisd							X	X
Uramawashigeri (chudan)	Zool (buiten naar binnen), tegengesteld (midden)						X	X	X
Uramawashigeri (jodan)	Zool (buiten naar binnen), tegengesteld (hoog)							X	X
Ushiro-uramawashigeri (jodan)	Idem, voorafgegaan met een achterwaartse draai								X
Otoshigeri	Vallende trap (hoog naar laag)								X

1.4 Kihon: Renzoku waza (chudan=midden en vanuit zenkutsudachi, tenzij anders vermeld)

Maegeri, gyakuzuki	Voorwaartse trap, gevolgd door een tegengestelde stoot (beide midden).	X	X	X	X	X	X	X	X
Surikomi maegeri, gyakuzuki	Idem, met slipstap voor trap.	X	X	X	X	X	X	X	X
Sokuto fumikomi, gyakuzuki	Zijwaartse trap zijkant voet (laag), gevolgd door tegengestelde stoot midden.	X	X	X	X	X	X	X	X
Maegeri, sokuto fumikomi, gyakuzuki	Voorwaartse trap midden, gevolgd door zijwaartse trap zijkant voet (laag) en tegengestelde stoot midden.	X	X	X	X	X	X	X	X
Soto-uke, gyakuzuki	Verdediging (buiten naar binnen), gevolgd door een tegengestelde stoot midden.	X	X	X	X	X	X	X	X
Uchi-uke, gyakuzuki	Verdediging (binnen naar buiten), gevolgd door een tegengestelde stoot midden.	X	X	X	X	X	X	X	X
Maegeri, mawashigeri, junzuki	Voorwaartse trap, zijwaartse trap met wreef, gevolgd met junzuki (midden).		X	X	X	X	X	X	X
Surikomi maegeri chudan, mawashigeri jodan, junzuki chudan	Idem, maar zijwaartse trap wreef hoog.		X	X	X	X	X	X	X
Surikomi sokuto, mae-mawashigeri, uragen (jodan)	Slipstap zijwaartse trap zijkant voet, voor+zijwaartse trap wreef en zweeps slag.			X	X	X	X	X	X
Maegeri, tobikomizuki (jodan), enpi (jodan)	Voorwaartse trap, voorwaartse reikende stoot hoog en tegengestelde elleboogstoot hoog			X	X	X	X	X	X
Surikomi sokuto chudan, nidangeri, gyakuzuki no-tsukomi	Slipstap zijwaartse trap zijkant voet, dubbele trap en lage tegengestelde stoot (laag).			X	X	X	X	X	X
Kingeri, otoshi enpi, yoko enpi	Trap naar kruis, gevolgd door elleboog van boven naar beneden en verticale elleboog.				X	X	X	X	X
Kaken-uke, nidangeri, ushirogeri gedan	Haakblok, dubbele trap, achterwaartse trap (laag).				X	X	X	X	X

	Tobikomizuki (jodan), de-ashi-barai+sokuto, ushiro enpi	Voorwaartse reikende stoor hoog, beenveeg gevolgd door zijwaartse trap zijkant voet en achterwaartse elleboog.				X	X	X	X	X
	Gyaku mikazukigeri, tate-zuki, hizageri, mawashi enpi (jodan)	Tegengestelde wreeftrap binnendoor, verplaatsing met korte stoot en knie, gevolgd door een horizontale elleboog op hoofd.					X	X	X	X
	Mikazukigeri (soto), junzuki (jodan), tetsui (jodan), shotei	Zooltrap, hoge stoot, gevolgd door horizontale hamerslag, stap en slag met handpalm						X	X	X
	Kake-uke, uramawashi, harai+age-uke, uragen (jodan)	Haakblok, dubbele blok, verplaatsing en zweeps slag op bovenkant hoofd.						X	X	X
	Juji-uke, yoko-enpi, ushiro-uramawasigeri	Dubbele blok (op stoot), vastpakken en instappen, gevolgd door elleboog, achterwaartse trap op achterhoofd.							X	X
	Koken-uke (jodan), haito, mawashigeri jodan, de-ashi-barai, shotei	Verdediging met pols (op hoge stoot), tegengestelde stoot (wijsvinger om duim), gevolgd door een hoge wreeftrap en veeg en stoot met handpalm.							X	X
	Kake-uke, yamazuki, shuto-uke, otoshigeri, tetsui	Hakblok, dubbele stoot (hoog/laag), verdediging met snijkant, gevolgd door vallende trap en vuistslag (op grond).								X
	Maegeri, sokuto, ushirogeri, mawashigeri (hiza jodan)	Vier trappen (op de plek): voorwaarts, zijwaarts (zijkant voet), achterwaarts (hiel) en zijwaarts wreef (allen jodan).								X
<b>2. KATA</b>										
	Kihon-no-kata		X	X	X	X	X	X	X	X
	Pinan-nidan			X	X	X	X	X	X	X
	Pinan-shodan				X	X	X	X	X	X
	Pinan-sandan					X	X	X	X	X
	Pinan-yondan						X	X	X	X
	Pinan-godan							X	X	X
	Kushanku								X	X
	Bassai									X
<b>3. YAKUSOKU KUMITE (driestaps partneroefening)</b>										
	Soto uke (rijtje)	Verdedigen met telefoon-verdediging (gebogen arm draait van buiten naar binnen; vuist omhoog).	X	X	X	X	X	X	X	X
	Uchi uke (rijtje)	Verdedigen met dolk-verdediging (gebogen arm draait van binnen naar buiten; vuist omhoog).	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sanbon kumite 1 - Soto uke	Na 3 <sup>e</sup> soto uke volgen met rechter horizontale elleboog (yoko enpi chudan).		X	X	X	X	X	X	X
	Sanbon kumite 2 - Uchi uke	Na 3 <sup>e</sup> uchi uke pak tori's pols, slipstap maegeri (voorste been; R), opzij stappen en volgen met tegengestelde stoot midden (gyaukuzuki chudan).		X	X	X	X	X	X	X
	Maegeri (rijtje)	Verplaatsen op maegeri (wisselen van gevechtshouding; vuisten).	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sanbon kumite - Maegeri 1 (Uke: hidari)	Verdediger staat linksvoor. Na 3 <sup>e</sup> trap, uitstappen (taisabaki) met armverdediging (harai-uke; L) en tegengestelde stoot midden (gyakuzuki chudan).		X	X	X	X	X	X	X



<p>Ohyo kumite nr. 1 (Tori: hidari; Uke: hidari)</p>	<p>Beide linksvoor. Tori stapt naar voren en maakt hoge stoot (jodanzuki; R) en tegengestelde stoot midden (gyakuzuki; L), uke stapt achteruit en verdedigt de hoge stoot met een uchi-uke (open hand; R) en helt wat achterover. Tori verplaatst rechtervoet naar links (houdt afstand), veegt rechtervoet van tori en geeft linker tegengestelde stoot (gyakuzuki) midden (zenkutsudachi).</p>									
<p>Ohyo kumite nr. 2 (Tori: migi; Uke: hidari)</p>	<p>Aanvaller rechtsvoor, verdediger linksvoor. Aanvaller maakt op de plaats een lange tegengestelde stoot hoog (gyakuzuki jodan), de verdediger verdedigt de stoot met linker uchi-uke (open hand) en helt wat achterover. Aanvaller verplaatst naar rechts (taisabaki), veegt linkervoet van uke (de-ashi-barai) en geeft een linker korte stoot midden (age-zuki chudan).</p>									
<p>Ohyo kumite nr. 3 (Tori: hidari; Uke: hidari)</p>	<p>Aanvaller rechtsvoor, verdediger linksvoor. Aanvaller stapt naar voren en geeft hoge stoot en tegengestelde stoot midden. De verdediger stapt achter uit, ontwijkt beide stoten en geeft linker hoge stoot (junzuki no-tsukomi jodan). Aanvaller ontwijkt deze, steekt verdediger in hals (shuto) in krabstand (shikodachi) en maakt worp achterover, gevolgd door zweeps slag (uragen) op hoofd.</p>									
<p>Ohyo kumite nr. 4 (Tori: migi; Uke: migi)</p>	<p>Beide rechtsvoor. Aanvaller maakt slipstap en zweeps slag hoog (surikomi uragen jodan), verdediger verplaats in krabstand (shikodachi) en verdedigt stoot (korte uchi-uke). Aanvaller staat in krabstand (shikodachi), pakt elleboog van onder vast en geeft rechter stoot midden, gevolgd door rechter hoge stoot (verdediger ontwijkt). Aanvaller pakt pak in nek, draait aanvaller en geeft knie in buik, gevolgd door een verticale elleboog net boven nek (otoshi enpi).</p>									
<p>Ohyo kumite nr. 5 (Tori: hidari; Uke: hidari)</p>	<p>Beide linksvoor. Aanvaller maakt een schijn tegengestelde stoot midden (gyakuzuki chudan), stapt naar voren en maakt een tegengestelde stoot midden. Verdediger stapt achteruit en verdedigt de stoot (soto-uke). Aanvaller vervolgt met slipstap trap vooruit (surikomt maegeri; R). De aanvaller stapt naar rechts (krabstand; shikodachi) en verdedigt trap (harai-uke), gevolgd door een slag midden (haito chudan), met links schouderpak omhoog trekken en met rechts een haito op achterhoofd aanvaller, gevolgd door rechter maai in aanvaller binnenkant knie en een rechter slag tussen ogen aanvaller (shuto).</p>									

<p>Ohyo kumite nr. 6 (Tori: hidari; Uke: hidari)</p>	<p>Beide linksvoor (afstand is te groot). Aanvaller maakt slipstap voorwaartse trap, verdediger stap naar achter. Aanvaller maakt lange rechter tegengestelde stoot hoog (gyakuzuki jodan; R), die verdedigd wordt door rechter open hand (uchi-uke). Aanvaller verplaatst linkervoet naar links en maakt zijwaartse trap midden (mawashigeri chudan).</p>	Yellow	Orange	Light Green	Blue	Dark Blue	Brown	Brown	Brown
<p>Ohyo kumite nr. 7 (Tori: hidari; Uke: hidari)</p>	<p>Beide linksvoor. Aanvaller verplaatst tweemaal kort (yori-ashi) en maakt hierbij een hoge stoot (junzuki jodan), die beide verdedigd worden door korte open hand techniek. Verdediger maakt voorwaartse trap midden (maegeri chudan), die doorgegevegd wordt (harai barai; L), gevolgd door rechter korte stoot midden (age-zuki; R), met rechts in nek pakken, met links doorstappen (achterzijde), met rechts achteruit trekken en met rechter voet knie tegenhouden, gevolgd door linker stoot op hoofd (L).</p>	Yellow	Orange	Light Green	Blue	Dark Blue	Brown	Brown	Brown
<p>Ohyo kumite nr. 8 (Tori: migi; Uke: hidari)</p>	<p>Aanvaller rechtsvoor, verdediger linksvoor). Aanvaller maakt slipstap voetveeg (surikomi de-ashi-barai), verdediger stap achteruit. Aanvaller maakt tweede voetveeg, die ook ontweken wordt door achteruit stappen. Aanvaller maakt achterwaartse trap (ushirogeri), gevolgd door rechter verdediging (uchi-uke; R) en linker tegengestelde stoor midden (gyakuzuki chudan).</p>	Yellow	Orange	Light Green	Blue	Dark Blue	Brown	Brown	Brown
<p>Kihon kumite nr. 1 (Tori: migi; Uke: migi)</p>	<p>Beide rechtsvoor. Aanvaller maakt rechter reikstoot hoog (junzuki no-tsukomi jodan), gevolgd door linker tegengestelde stoot midden (gyakuzuki chudan; R). Verdediger verplaatst van de lijn (tate sheisan) en verdedigt beide stoten door een korte blok (uchi-uke), gevolgd door een middenblok (otoshi-uke) en een linker tegengestelde stoot midden (gyakuzuki chudan; in tate sheisan). Beiden maken verplaatsing naar rechts (afstand maken).</p>	Yellow	Orange	Light Green	Blue	Dark Blue	Brown	Brown	Brown
<p>Kihon kumite nr. 2 (Tori: migi; Uke: migi)</p>	<p>Beide rechtsvoor. Aanvaller maakt rechter reikstoot hoog (junzuki no-tsukomi jodan), gevolgd door linker tegengestelde stoot midden (gyakuzuki chudan; R). Verdediger verplaatst van de lijn (tate sheisan) en verdedigt de stoot door een korte blok (uchi-uke), gevolgd door een lage blok (gedan barai; R) voor de trap. Verdediger vervolgt door iets achteruit te verplaatsen (in knie) en rechtsonder te draaien voor twee aanvallen (haito R en shuto L). Verliezer maakt afstand (grote draai) om afstand te maken.</p>	Yellow	Orange	Light Green	Blue	Dark Blue	Brown	Brown	Brown

