

# EXAMENEISEN FUNAKOSHI 1E KYU BRUINE BAND

## A. KIHON (BASISTECHNIEKEN)

### 1. TSUKI WAZA (stoottechnieken)

1. (VW) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (VW) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (VW) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (VW) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte)

### 2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval)

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)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

### 4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken)

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)

### 5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI - (A) AGE UKE/SOTO UKE (2 afweren met 1 arm)  
- (V) MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug MAE GERI/TSUKI CHUDAN - (A) GEDAN BARAI/UCHI UKE (2 afweren met 1 arm)  
- (V) USHIRO GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)

## **B. KATA (STIJLOEFENINGEN)**

HEIAN 1 t/m 5

TEKKI 1

Keuze uit: BASSAI DAI, KANKU DAI, JION, ENPI

## **C. KUMITE (PARTNEROEFENINGEN)**

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links)

De aanvallen: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De weringen: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen: TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

JIYU KUMITE (vrij gevecht)