



9^e KYU gevorderde: Wit met Streepje

KIHON: basistechniek

- Junzuki mawatte jodan uke : gelijke stoot en keren met hoge blokkering
- Mae-geri chudan : voorwaartse trap op middenrifhoogte

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Chudan – mae-geri – tobikomizuki
- Chudan – mae-geri – gyakuzuki

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Chudan – soto uke – gyakuzuki
- Chudan – uchi uke – gyakuzuki

KATA:

Pinan nidan: enkel de bewegingen

Theoretisch examen -12jaar:

Welk is het teken van onze karate stijl?



O



O



O



8^e KYU: GELE BAND

KIHON: basistechniek

- Junzuki mawatte jodan uke : gelijke stoot en keren met hoge blokkering
- Gyakuzuki mawatte gedan barai : tegengestelde stoot en keren met lage blokkering
- Mae-geri chudan : voorwaartse trap op middenrifhoogte
- Surikomi mae-geri : slipstap met voorwaartse trap
- Sokuto fumikomi : trap met de meskant v/d voet naar de knie v/d tegenstander.

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Chudan – mae-geri – tobikomizuki.
- Chudan – surikomi – mae-geri – tobikomizuki
- Chudan – mae-geri – gyakuzuki
- Chudan – surikomi – mae-geri – gyakuzuki

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Chudan – soto uke – gyakuzuki
- Chudan – uchi uke – gyakuzuki
- Jodan uke – gyakuzuki

KATA:

Pinan nidan: enkel de bewegingen

Theoretisch examen:

- **-12jaar:**

Hoe heet onze karate stijl ?

- Shotokan
- Wado-Ryu
- Shito-Ryu

- **+12jaar:**

Hoe heet onze karate stijl?

Wat is de betekenis van de woorden van onze karate stijl?

Wie was de oprichter van onze karate stijl?



8^e KYU gevorderde: Geel met Streepje

KIHON: basistechniek

- Junzuki no tsukomi mawatte joden uke : doorstotende vuistslag, keren met hoge blokkering
- Mawashi-geri chudan : cirkelende trap op middenrifhoogte

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Mae-geri chudan – mawashi-geri chudan – gyakuzuki chudan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Chudan – uchi uke – empi
- Chudan – mae-geri – uke ipponme – gyakuzuki

KATA:

Pinan nidan: perfecte uitvoering

Theoretisch examen:

- **-12jaar:**

Wie was de oprichter en grootmeester van onze karatestijl?



Sensei. T. Suzuki



Sensei.H. Otsuka



Sensei. J. Wicks



7^e KYU: ORANJE BAND

KIHON: basistechniek

- Junzuki no tsukomi mawatte joden uke : doorstotende vuistslag, keren met hoge blokkering
- Gyakuzuki no tsukomi mawatte gedan barai : doorstotende tegengestelde vuistslag, keren met lage blokkering
- Mawashi-geri chudan : cirkelende trap op middenrifhoogte

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Mae-geri chudan – mawashi-geri chudan – gyakuzuki chudan
- Surikomi mae-geri chudan – mawashi-geri chudan – gyakuzuki jodan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Chudan –soto uke – mae-geri –gyakuzuki
- Chudan – uchi uke – empi
- Chudan – mae-geri – uke ipponme – gyakuzuki
- Chudan – mae-geri – uke nihonme – gyakuzuki

KATA:

- Pinan nidan: perfecte uitvoering
- Pinan shodan: enkel de bewegingen

Theoretisch examen:

- **-12jaar:**

Welke richting van het Wado Karate beoefen wij?

- Wado-kai
- Wado-Renmei
- Wado International Karate Federatie

- **+12jaar:**

Wat is het teken van onze karate stijl?

Geef het japanse woord voor stand/houding .



7e KYU gevorderde: Oranje met Streepje

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki : voorwaartse trap (mae-geri) met gelijke stoot
- Surikomi mawashi-geri chudan
- Surikomi sokuto chudan

RENKAKU WAZA: combinatie technieken

- Mae-geri – sokuto fumikomi – gyakuzuki chudan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke ipponme
- Chudan – mae-geri uke sanbonme

KATA:

Pinan shodan: perfecte uitvoering en snelheid

Theoretisch examen:

- **-12jaar:**
Hoe heet je trainingspak wat je aan hebt als karate beoefend?
 - Obi
 - Kimono
 - Tanto



6e KYU: GROENE BAND

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki : voorwaartse trap (mae-geri) met gelijke stoot
- Kette gyakuzuki : voorwaartse trap met tegengestelde stoot
- Tobikomizuki
- Surikomi mawashi-geri chudan
- Surikomi sokuto chudan

RENKAKU WAZA: combinatie technieken

- Mae-geri – sokuto fumikomi – gyakuzuki chudan
- Surikomi mae-geri chudan – sokuto chudan – gyakuzuki chudan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke ipponme
- Jodan uke nihonme
- Chudan – mae-geri uke sanbonme
- Chudan – mae-geri uke yonhonme

KATA:

- Pinan shodan: perfecte uitvoering en snelheid
- Pinan sandan: enkel de bewegingen

OHYO KUMITE: semi vrij vechten

Ipponme

JI YU KUMITE: vrij vechten

Theoretisch examen:

- **-12jaar:**

Tel tot 10 in Japans:

1. Ichi ('Ietsj) 2. Ni ('Nie) 3. San ('San) 4. Shi ('Sjie) 5. Go ('Go)

6. Roku ('Rok) 7. Shichi ('Sjiets) 8. Hachi ('hadizj) 9. Ku ('koe) 10. Ju ('Dzjoe)

- **+12jaar:**

Wie was de oprichter van het WIKF Karate?

Wat is het woord in Japans voor Meester?



5^e KYU: BLAUWE BAND (1)

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette Junzuki no-tsukomi
- Kette gyakuzuki no-tsukomi
- Nagashizuki
- Ushiro-geri gedan
- Sokuto chudan
- Nidan-geri jodan

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Mawashi-geri chudan – ushiro-geri gedan – gyakuzuki chudan
- Surikomi sokuto fumikomi – ushiro-geri gedan – uraken jodan

UKE-SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke sanbonme
- Jodan uke yonhonme
- Chudan – mae-geri – uke gohonme
- Chudan – mae-geri – uke ropponme
- Chudan – soto uke en uchi uke

KATA:

- Pinan sandan: perfecte uitvoering en snelheid
- Pinan yondan: enkel de bewegingen

OHYO KUMITE: semi vrij vechten

Nihonme

JI YU KUMITE: vrij vechten

Theoretisch examen:

Wat is de langste kata in onze kata reeks?
Wat wil het woord Dojo-Kun zeggen?



4^e KYU: BLAUWE BAND (2)

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette junzuki no-tsukomi
- Kette gyakuzuki no-tsukomi
- Nagashizuki
- Mawashi-geri chudan
- Ushiro-geri chudan
- Sokuto chudan

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Mae-geri chudan – nagashizuki jodan – gyakuzuki chudan
- Surikomi mae-geri chudan – nagashizuki jodan – mawashi-geri chudan
- Mae-geri chudan – sokuto fumikomi – ushiro-geri gedan – gyakuzuki chudan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke ipponme
- Jodan uke sanbonme
- Chudan – soto uke en uchi uke
- Chudan – mae-geri – uke yonhonme
- Chudan – mae-geri – uke gohonme

KATA:

- Pinan yondan: perfecte uitvoering en snelheid
- Pinan godan: enkel de bewegingen

OHYO KUMITE: semi vrij vechten

Sanbonme

JI YU KUMITE: vrij vechten

Theoretisch examen:

Wat is de langste kata in onze kata reeks?
Wat wil het woord Dojo-Kun zeggen?



3e KYU: BRUINE BAND (1)

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette junzuki no-tsukomi
- Kette gyakuzuki no-tsukomi
- Tobikomizuki
- Nagashizuki
- Ushiro-geri-chudan
- Mawashi-geri-jodan
- Sokuto chudan

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Surikomi mae-geri chudan – mawashi-geri chudan – ushiro-geri chudan – gyakuzuki chudan
- Mae-geri chudan – nagashizuki jodan – gyakuzuki chudan – mawashi-geri chudan
- Surikomi mae-geri chudan – sokuto fumikomi – ushiro-geri chudan – uraken jodan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke – nihonme
- Jodan uke – yonhonme
- Chudan – mae-geri uke – ipponme
- Chudan – mae-geri uke – sanbonme
- Chudan – mae-geri uke – gohonme

KATA:

Kushanku

OHYO KUMITE: semi vrij vechten

- Ipponme
- Nihonme
- Yonhonme

KIHON KUMITE: basisgevecht

- Ipponme
- Nihonme

JI YU KUMITE: vrij vechten

Theoretisch examen:

Geef de regels van Dojo Kun in Japans met hun Nederlandse vertaling.
Wat betekent Sensei, Sempai, kohai?



2^e KYU: BRUINE BAND (2)

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette junzuki no-tsukomi
- Kette gyakuzuki no-tsukomi
- Nagashizuki
- Surikomi mawashi-geri jodan
- Surikomi sokuto jodan
- Ushiro-geri chudan
- Nidan-geri jodan

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Surikomi mae-geri chudan – nagashizuki jodan – mawashi-geri jodan
- Mae-geri chudan – sokuto chudan – ushiro-geri chudan – gyakuzuki chudan
- Zenshinshite jodan – rentsuki chudan – surikomi mae-geri chudan – mawashi-geri chudan – gyakuzuki chudan

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke – ipponme
- Jodan uke – yonhonme
- Chudan – soto uke en uchi uke
- Chudan – mae-geri – nihonme
- Chudan – mae-geri – yonhonme
- Chudan – mae-geri – ropponme

KATA:

- Kushanku
- Nai hanchi

OHYO KUMITE: semi vrij vechten

- Sanbonme
- Yonhonme
- Gohonme

KIHON KUMITE: basisgevecht

- Sanbonme
- Yonhonme

JI YU KUMITE: vrij vechten

Theoretisch examen:

Wat betekent “Karate Ni Sentenashi”?
Wie is de Wereld trainer van het WIKF?



1e KYU: BRUINE BAND (3)

KIHON: basistechniek

- Kette junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette junzuki no-tsukomi
- Kette gyakuzuki no-tsukomi
- Nagashizuki
- Surikomi mawashi-geri jodan
- Mawashi-geri jodan
- Ushiro-geri chudan
- Surikomi sokuto jodan

RENRAKU WAZA: combinatie technieken

- Evade migi/hidari, ushiro ashi step forward, migi uraken – migi surikomi sokuto chudan – step back jodan nagashi uke (both hands) – migi chudan hiza ten kao geri – hidari makikomi jodan hiji uchi.
- Hidari chudan and jodan renzuki – migi gyakuzuki chudan – hidari surikomi maegeri chudan – hidari nagashizuki jodan – migi spinning ashi barai – migi mawashi-geri jodan (at once) – hidari maegeri gedan/mawashi-geri jodan (rengeri same foot) – migi gyakuzuki chudan.
- Hidari shootei jodan nagashi uke/hidari jodan uraken (at once) – sonobade mawatte uraken chudan – gyaku uraken jodan renzoku waza – hidari side step backwards, migi hand jodan cover (for jodan mawashi-geri) – hidari mawashi-geri jodan – hidari ashi barai (at once) – migi gyakuzuki chudan.

UKE – SANBON KUMITE: blokkeringen

- Jodan uke – ipponme
- Jodan uke – nihonme
- Jodan uke – sanbonme
- Chudan – soto uke en uchi uke
- Chudan – mae-geri uke – ipponme
- Chudan – mae-geri uke – yonhonme
- Chudan – mae-geri uke – gohonme

KATA:

- Seishan
- Chinto

OHYO KUMITE: semi vrij vechten

- Gohonme
- Ropponme
- Nanahonme

KIHON KUMITE: basisgevecht

- Ropponme
- Nanahonme

JI YU KUMITE: vrij vechten

Theoretisch examen:

- Wie was Sensei Tatsuo Suzuki, wat betekende hij voor het Wado karate?
- Wie is Sensei Jon Wicks?



Theoretisch examen DAN-graden:

Wie was O Sensei Hironori Otsuka en wat betekende hij voor het Wado-Ryu karate?

Wie was Sensei Tatsuo Suzuki en wat betekende hij voor het Wado karate?

Geef de 3 principes van Sen.

Geef de 6 principes van kata.

Dojo – Kun verklaring in Japans en Nederlands.

Verklaar “Karate Ni Sentenashi”.

Wat betekent Wado Kokusai?

Wat betekenen de volgende Japanse tekens, teken per teken?

和道
国際
空手
道連
盟