

OSHUKAI BELGIË – Overzicht examenleerstof en overgangstiming.

KLEUR	TIMING	KIHON	KATA	KUMIWAZA	BUNKAI	DOJOKUMITE
Geel	Na 6 maanden Wit	Kihon waza dai ichi 1 arm / 1 been techniek	Fukyu Gata Ichi	-	-	-
Oranje	Na 6 maanden Geel	Kihon waza dai ichi 2 arm / 2 been technieken	Fukyu Gata Ni Naihanchi Shodan	-	Fukyu Gata Ichi (3 technieken)	-
Groen	Na 6 maanden Oranje	Kihon waza dai ichi 3 arm / 3 been technieken	Naihanchi Nidan Pinan Shodan	-	Naihanchi Shodan (4 technieken)	-
Blauw	Na 6 maanden Groen Minimumleeftijd = 12 jaar	Kihon waza dai ichi volledig	Naihanchi Sandan Pinan Nidan	Fukyu Gata Ichi	Pinan Shodan (volledige bunkai)	3 x 2min
Bruin	Na 6 maanden Blauw Minimumleeftijd = 14 jaar	Kihon waza dai ichi volledig + Kihon waza dae ni 2 arm / 2 been techniek	Pinan Sandan Pinan Yondan	Fukyu Gata Ichi	Pinan Nidan (volledige bunkai)	3 x 2min

Kihon: Zoals vermeld telkens de kihon kunnen stappen in 3 of 5 stappen (afhankelijk van de beschikbare plaats). Let op standen, afwerking en kiai.

Kata: Er kan – bij twijfel – een bijkomstige kata worden gevraagd. Kata kan 1x opnieuw worden opgestart bij fout. Let op je standen en kime (snelheid, controle en spanning).

Kumiwaza: Met vaste partners – er wordt enkel naar jouw kunnen gekeken, niet naar dat van de andere. Let op afwerking en standen.

Bunkai: Telkens een

Dojokumite: Telkens zonder bescherming het aangeduide aantal minuten kumite. Tegenstander is zelfde formaat als jijzelf. Bedoeling is vooral naar de toepassing van bunkai en technieken te kijken alsook naar reactiviteit.

Indien de kennis maar net voldoende is, werken we met de tussenkleuren.