

## OSHUKAI BELGIË – Overzicht examenleerstof en overgangstiming – **UPGRADE VANAF 01/01/2025**

KYU	TIMING	KIHON	KATA	KUMIWAZA	BUNKAI	KUMITE
Wit 1 /	Vanaf 6,5 jaar	1 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit 2 /	Vanaf 7 jaar	2 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi				
Wit 3 /	Vanaf 7,5 jaar	3 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit 4 /	Vanaf 8 jaar	4 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit-Geel	Vanaf 8,5 jaar	5 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit-Geel 1/	Vanaf 9 jaar	6 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit-Geel 2/	Vanaf 9,5 jaar	7 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit-Geel 3/	Vanaf 10 jaar	8 van de 9 technieken uit Kihon Waza Dae Ichi	-	-	-	-
Wit-Geel 4/	Vanaf 10,5 jaar	Kihon Waza Dae Ichi (compleet)	-	-	-	-
KYU	TIMING	KIHON	KATA	KUMIWAZA	BUNKAI	DOJOKU MITE
Geel	Vanaf 11 jaar / na 6 maanden wit	Kihon waza dai ichi (compleet)	Fukyu Gata Ichi / Naihanshi Shodan	-	-	2 x 2min
Oranje	Vanaf 12 jaar / na 6 maanden geel	Kihon waza dai ichi (complete)	Fukyu Gata Ni / Pinan Shodan	Fu Kyu Gata Ishi	Fukyu Gata Ichi	2 x 2min
Groen	Vanaf 13 jaar / na 6 maanden oranje	Kihon waza dai ni (compleet)	Pinan Nidan / Pinan Sandan	Fukyu Gata Ni	Naihanshi Shodan	3 x 2min
Blauw	Vanaf 14 jaar / na 6 maanden groen	Kihon waza dai ni (compleet)	Pinan Yondan / Naihanshi Nidan	Pinan Shodan	Pinan Shodan	3 x 2min
Bruin	Vanaf 15 jaar / na 6 maanden blauw	Kihon waza dae san (compleet)	Pinan Godan / Naihanshi Sandan	Pinan Sandan	Pinan Sandan	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:** Kata kan 1x opnieuw worden opgestart bij fout. Let op je standen en kime (snelheid, controle en spanning). **Kata is belangrijk!!!**

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

**Kata bunkai:** Telkens minstens 3 technieken uit de kata halen en op traditionele manier de kennis tonen van de techniek en de kata (= met 3 personen).

**Kumite:** 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.

*Een overload aan stress? Zenuwen? Complete blackout? Dat alles terwijl je je examen tóch goed kende? Spreek er ons over aan en dan bekijken we de mogelijkheden.*