

OSHUKAI BELGIË – Overzicht examenleerstof en overgangstiming – **UPGRADE VANAF 01/09/2026**

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 – 9 technieken)	-	-	-	-
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 1 jaar 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 1 jaar oranje	Kihon waza dai ni (compleet)	Pinan Nidan / Pinan Sandan	Fukyu Gata Ni	Naihanshi Shodan	3 x 2min
Blauw	Vanaf 14 jaar / na 1 jaar groen	Kihon waza dai ni (compleet)	Pinan Yondan / Naihanshi Nidan	Pinan Shodan	Pinan Shodan	3 x 2min
Bruin	Vanaf 15 jaar / na 1 jaar 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.