

Dan exameneisen - WKFN

Shodan: 1^e Dan

Ido Kihon: Basics

Zuki Waza: Stoottechnieken:

- Junzuki;
- Junzuki (no) Tsukkomi;
- Kette Junzuki;
- Gyakuzuki;
- Gyakuzuki (no) Tsukkomi;
- Kette Gyakuzuki;
- Tobikomizuki.

Geri waza: Trapttechnieken:

- Mae geri;
- Sokuto geri;
- Mawashi geri;
- Ushiro geri.

Uke waza: Bloktechnieken:

- Jodan uke;
- Soto uke;
- Uchi uke;
- Gedan barai;
- Shuto uke;
- Otoshi uke.

Uchi Waza: Slagtechnieken:

- Shuto uchi;
- Teisho uchi;
- Uraken uchi.

Renraku waza: Combinatietechnieken

1. Junzuki, renzuki, mae geri, mawashi geri, ushiro geri, gyakuzuki;
2. Junzuki, renzuki, mae geri, nagashizuki, sokuto geri, mawashi geri;
3. Junzuki, renzuki, mae geri, nagashizuki, mawashi geri, gyakuzuki.

Kata: Forms

- Kushanku;
- Naihanshi.

Kihon Kumite

- Kihon kumite 1 - 4.

Jiyu kumite (free fighting)



Dan exameneisen - WKFN

Nidan: 2^e Dan

Ido Kihon: Basics

Zuki Waza: Stoottechnieken:

- Junzuki;
- Junzuki (no) Tsukkomi;
- Kette Junzuki;
- Kette Junzuki (no) Tsukkomi;
- Gyakuzuki;
- Gyakuzuki (no) Tsukkomi;
- Kette Gyakuzuki;
- Kette Gyakuzuki (no) Tsukkomi;
- Tobikomizuki;
- Nagashizuki.

Geri waza: Trapttechnieken:

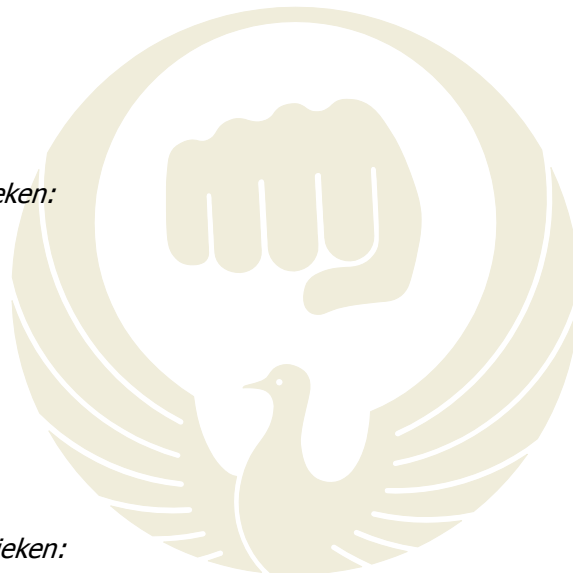
- Mae geri;
- Sokuto geri;
- Mawashi geri;
- Ushiro geri;
- Hiza geri;
- Mae Tobi geri;
- Kakato geri.

Uke waza: Bloktechnieken:

- Jodan uke;
- Soto uke;
- Uchi uke;
- Gedan barai;
- Shuto uke;
- Otoshi uke;
- Uchi harai;
- Soto harai;
- Shikake uke.

Uchi Waza: Slagtechnieken:

- Shuto uchi;
- Teisho uchi;
- Uraken uchi;
- Tetsui uchi;
- Haito uchi;
- Mawashi empi.



Renraku waza: Combinatietechnieken

1. Junzuki, renzuki, mae geri, mawashi geri, ushiro geri, gyakuzuki;
2. Junzuki, renzuki, mae geri, nagashizuki, mawashi geri;
3. Junzuki, renzuki, mae geri, nagashizuki, mawashi geri, gyakuzuki.

Kata: Forms

- Seishan;
- Chinto.

Kihon Kumite

- Kihon kumite 1 - 7.

Dan exameneisen - WKFN

Karate Jutsu (Self-defence)

- Drie ongewapende aanvallen;
- Drie mes aanvallen;
- Drie stok aanvallen.

Jiyu kumite (free fighting)



Dan exameneisen - WKFN

Sandan: 3^e Dan

Ido Kihon: Basics

Zuki Waza: Stoottechnieken:

- Junzuki;
- Junzuki (no) Tsukkomi;
- Kette Junzuki;
- Kette Junzuki (no) Tsukkomi;
- Gyakuzuki;
- Gyakuzuki (no) Tsukkomi;
- Kette Gyakuzuki;
- Kette Gyakuzuki (no) Tsukkomi;
- Tobikomizuki;
- Nagashizuki.

Geri waza: Trapttechnieken:

- Mae geri;
- Sokuto geri;
- Mawashi geri;
- Ushiro geri;
- Hiza geri;
- Mae Tobi geri;
- Kakato geri;
- Ura mawashi geri;
- Ushiro mawashi geri.

Uke waza: Bloktechnieken:

- Jodan uke;
- Soto uke;
- Uchi uke;
- Gedan barai;
- Shuto uke;
- Otoshi uke;
- Uchi harai;
- Soto harai;
- Shikake uke.

Uchi Waza: Slagtechnieken:

- Shuto uchi;
- Teisho uchi;
- Uraken uchi;
- Tetsui uchi;
- Haito uchi;
- Mawashi empi.

Renraku waza: Combinatietechnieken

1. Junzuki, renzuki, mae geri, mawashi geri, ushiro geri, gyakuzuki;
2. Junzuki, renzuki, mae geri, nagashizuki, mawashi geri;
3. Junzuki, renzuki, mae geri, nagashizuki, mawashi geri, gyakuzuki.

Kata: Forms

- Twee Kata's naar keuze, niet uit voorgaande examens.

Kihon Kumite



Dan exameneisen - WKFN

- Kihon kumite 1 - 10.

Ohyo Kumite

- Ohyo kumite 1 - 3.

Karate Jutsu (Self-defence)

- Zes ongewapende aanvallen;
- Zes mes aanvallen;
- Zes stok aanvallen.

Jiyu kumite (free fighting)

