

## VAN WITTE BAND NAAR GELE BAND



### WITTE BAND

Met deze band begin je. Hij hoort gewoon bij je karatepak. Je hoeft hier geen examens voor te doen.



### WITTE BAND + GELE SLIP

Je gele slip is de eerste graad waar je examens voor kunt doen. Deze technieken moet je daarvoor oefenen:

- **Seiken chudan:** stoot op buikhoogte (midden)
- **Seiken jodan:** stoot op hoofdhoogte (hoog)
- **Seiken gedan:** stoot onder de bandknoop (laag)
- **Seiken sanbon:** drie stoten op één tel (hoog, laag, midden)
- **Age-uke:** hoge verdedigende techniek
- **Soto-uke:** verdedigende techniek van buiten naar binnen
- **Yoko-uke:** verdedigende techniek van binnen naar buiten, zijwaarts
- **Gedan-barai:** lage verdedigende techniek
- **Mae-geri:** voorwaartse trap
- **Mawashi-geri:** ronde trap
- **Zenkutsu-dachi:** voorwaarts leunende stand

Op het examen laat je deze technieken zien op de plaats. De stoottechnieken doe je ook vanuit beweging. Je loopt dan heen-en-weer in zenkutsu-dachi.

Op het examen ga je ook een paar rondjes vrij sparren. Je laat dan met een partner zien hoe goed je kunt aanvallen en verdedigen.



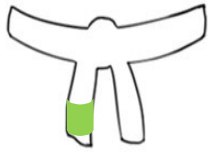
### WITTE BAND + ORANJE SLIP

Je doet alles wat je ook voor gele slip doet, plus:

**Kihon-kata-ichi:** de eerste kata (basisvorm 1)

**KIJK VERDER OP DE VOLGENDE PAGINA**

## VAN WITTE BAND NAAR GELE BAND



### WITTE BAND + GROENE SLIP

Je doet alles wat je ook voor gele slip doet, plús:

**Kihon-kata-ichi:** de eerste kata (basisvorm 1)

**Kihon-kata-ni:** de tweede kata (basisvorm 2)

Daarnaast laat je méér technieken zien vanuit beweging.  
Nu bijvoorbeeld ook verdedigende technieken.

Op het examen ga je ook weer een paar rondjes vrij sparren.



### WITTE BAND + BLAUWE SLIP

Je doet alles wat je ook voor gele slip doet, plús:

**Kihon-kata-ichi:** de eerste kata (basisvorm 1)

**Kihon-kata-ni:** de tweede kata (basisvorm 2)

**Kihon-kata-san:** de derde kata (basisvorm 3)

Daarnaast laat je méér technieken zien vanuit beweging.

Op het examen ga je ook weer een paar rondjes vrij sparren.



### WITTE BAND + BRUINE SLIP

Je doet alles wat je ook voor gele slip doet, plús:

**Kihon-kata-ichi:** de eerste kata (basisvorm 1)

**Kihon-kata-ni:** de tweede kata (basisvorm 2)

**Kihon-kata-san:** de derde kata (basisvorm 3)

**Kihon-kata-yon:** de vierde kata (basisvorm 4)

Daarnaast laat je méér technieken zien vanuit beweging. Nu bijvoorbeeld ook beentechnieken.

Op het examen doe je ook weer een paar rondjes vrij sparren.



### GELE BAND

Je eerste nieuwe gekleurde band! Bekijk het trainingsschema voor gele band om te zien wat je moet kennen en kunnen.

