

Kihon**Tsuki Waza (stoottechnieken)**

Uitgangspositie: Yoi Dachi, Hidari kamae (links voor), Mae (vooruit)

- a) 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan), mawate, nogmaals 5 keer.

Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terug komen naar voren in Yoi Dachi)

Wijze van uitvoering: Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd, daarna de volgende techniek.

- a) Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / Gyaku – Tsuki
b) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku – Tsuki
c) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku – Tsuki
d) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan-Barai / Gyaku – Tsuki
e) Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Gyaku – Nukite

Renzoku Waza

Vanuit Yoi Dachi. Wijze van uitvoering: minimaal 2x links en 2x rechts vanuit Yoi Dachi.

- a) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
- Vooruit stappen met combinatie OI TSUKI JODAN, AGE UKE (achterwaarts), MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI;
 - Terug komen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten).

Kata

- Tekki Shodan
- Bassai Dai

Jiyu Ippon Kumite (vanuit beweging)

Uitvoering Jiyu Ippon Kumite met eigen partner. De techniek wordt vooraf door de aanvaller aangegeven. Zie bruine band kyu 3 voor de vormen.

- Aanval Oi-Tsuki Jodan
- Aanval Oi-Tsuki Chudan
- Aanval Mae-Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi-Geri
- Aanval Ushiro-Geri

Jiyu Kumite

De kandidaat draait drie partijen, als volgt ingedeeld:

- Drie partijen van één minuut, waarbij 1 kandidaat een halve minuut uitsluitend aanvalt en de andere kandidaat uitsluitend verdedigd. Na een halve minuut wisselen de kandidaten van rol;
- Drie partijen van één minuut waarbij beide kandidaten zowel aanvallen als verdedigen (sparren).

Stage

- Voor je bruine band kyu 2 (bruin 2) heb je een stage opdracht. Met deze opdracht mag je een maatschappelijke rol vervullen voor Karate Team Utrecht. De stage bestaat uit:
 - Drie keer assisteren bij de karateles. Je verzorgt delen van de les.
 - Helpen bij een clubactiviteit, bijv. bingo, avondvierdaagse, clubtoernooi etc.
 - Helpen namens Karate Team Utrecht bij een evenement als vrijwilliger.
 - Overige. Heb je zelf een leuk alternatief idee? Bespreek dit dan met de sensei.
- Stage initiatieven liggen bij de examenkandidaat zelf. Begin op tijd met je stage. De stage moet afgerond zijn om je band te kunnen halen.

Stage	Aandachtspunten
<i>Inzetten voor de Karateschool</i>	
1: 3 keer een uur assisteren tijdens de Karatelessen. Je verzorgt delen van de les.	Positieve houding. Motiverende houding richting anderen.
2: Helpen tijdens een club evenement als vrijwilliger, zoals helpen bij een examen of clubkampioenschap.	Helpt mee met het creëren van een veilige sportomgeving.
3. Helpen bij een extern evenement als vrijwilliger. Zoals jezelf inzetten als scheidsrechter of begeleider.	Inzet.
Bruin twee word pas afgetekend in de KBN paspoort wanneer de stage met min een voldoende is afgesloten.	