

Kihon

5 stappen heen en terug (met mawate), let op kimé en correct heupgebruik!:

- | | |
|---|-------------------|
| • Sanbon tsuki (Jodan, tate, ura) | Heen- en terugweg |
| • Gedan barai, uraken, gyaku haito uchi | Heenweg |
| • Soto uke, enpi (KBD), uraken, gyaku tsuki | Terugweg |
| • Uchi uke, kisame tsuki, g-tsuki, shuto uke | Heen- en terugweg |
| • Uchi barai (KKD), gyaku tsuki (ZKD) | Heen- en terugweg |
| • Otoshi uraken | Heen- en terugweg |
| • Tetsui (KBD) | Heen- en terugweg |
| <hr/> | |
| • Mae Geri, oi-tsuki chudan (zelfde arm/been) | Heenweg |
| • Mawashi geri, gyaku tsuki, uraken | Terugweg |
| • Yoko geri kekomi KBD (duwtrap, heup) | Heen- en terugweg |
| • Yoko geri keage KBD (vanuit knie snaptrap) | Heen- en terugweg |
| • Ura mawashi geri | Heen- en terugweg |

Kata

- Heian Shodan t/m Heian Godan
- Tekki Shodan

Bunkai (uitleg van de kata Heian Shodan)

- Je loopt de Heian Shodan. Hierna demonstreer je samen met je partner(s) de uitleg.

Ippon Kumite (met partner L & R) V: schuift tijdens aanval, counter ook met bijshuiven voor impact.

Aanval = Jodan **Verdediging** = age uke, shuto uchi

Aanval = Chudan **Verdediging** = shuto uke, mae geri, gyaku nukite jodan

Aanval = Mae-geri **Verdediging** = gedan barai, gyaku haito uchi

Aanval = Yoko geri **Verdediging** = soto uke, enpi, uraken (duw), gyaku tsuki

Aanval = Mawashi geri **Verdediging** = kake uke, mawashi geri (of gyaku tsuki)

Aanval = Ushiro geri **Verdediging** = uchi barai, ura mawashi (achterste been), veeg, gyaku tsuki

Vuistbescherming en bitje verplicht!!!

Jiyu Kumite (KUD) drie keer sparren. Toon een juiste:

- Controle / reactiesnelheid / fighting spirit / conditie

Overige

- Groet ceremonie

Stage

- Voor je bruine band kyu 3 (bruin 1) heb je een stage opdracht. Met deze opdracht mag je een maatschappelijke rol vervullen voor Karate Team Utrecht. Je hebt de mogelijkheid om:
 - Een Karateles te assisteren bij een afgesproken groep.
 - Helpen bij een clubactiviteit, bijv. bingo, avondvierdaagse, clubtoernooi etc.
 - Helpen met scheidsrechteren namens Karate Team Utrecht bij een vanentoernooi.
 - Helpen met begeleiden namens Karate Team Utrecht bij een vanentoernooi.
 - Overige. Heb je zelf een leuk idee? Bespreek dit dan met de sensei.

• Opdracht		Aandachtspunten						
<i>Inzetten voor de Karateschool</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
<p>1: Jezelf inzetten voor de Karateschool. Bijvoorbeeld een avond assisteren tijdens de lessen, meehelpen als (jeugd) begeleider bij een Karate Team Utrecht evenement (bingo, avond4daagse etc), actief zijn als scheidsrechter tijdens vanentoernooi.</p> <p>Overleg vooraf met de Sensei waarvoor jij jezelf kan inzetten.</p>	<p>Inzet en initiatief.</p> <p>Draagt bij aan veiligheid.</p> <p>Juiste houding en uitstraling: een goed voorbeeld.</p>							
De bruine band 3e kyu word afgetekend in de KBN paspoort als de stage met min. een voldoende is afgesloten								