



# Exameneisen Kaizen Karate

	<b>Band</b>	<b>Basisoefening</b>	<b>Kata</b>	<b>Kumite</b>	<b>Uitvoeringseis</b>
<b>Geel (7e kyu)</b>	<p><i>Armtechnieken:</i> Jun tsuki, guaku tsuki, tetsui, nukite, uchi uke</p> <p><i>Verdedigingen:</i> Jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke, shuto uke</p> <p><i>Beentechnieken:</i> mae geri, mawashi geri</p> <p><i>Standen:</i> zenkutsudachi</p>	zihon tsuki (vierkantje met stoot)	pinan nidan		richting
<b>Oranje (6e kyu)</b>	<p><i>Beentechnieken:</i> yoko geri</p> <p><i>Standen:</i> kokotsudachi (katstand)</p>	zihon uke tsuki geri (vierkantje met blok, trap, stoot)	pinan shodan	jiyu kumite (sparren)	Hikite
<b>Groen (5e kyu)</b>	<p><i>Armtechnieken:</i> taisho</p> <p><i>Beentechnieken:</i> ushiro geri</p>	empi kata	pinan sandan		kime
<b>Blauw (4e kyu)</b>	<p><i>Armtechnieken:</i> haito</p> <p><i>Beentechnieken:</i> uramawashi geri, mae tobi geri</p> <p><i>Standen:</i> kiba dachi</p>		pinan yondan	ippon kumite 1-staps gevecht	(ont)spanning



## Exameneisen Kaizen Karate

<b>Bruin (3e kyu)</b>	<i>Armtechnieken:</i> ura tsuki		pinan godan	sandan kumites	vloeiend
	<i>Standen:</i> sanchin dachi			3-staps gevecht	
<b>Bruin (2e kyu)</b>	<i>Armtechnieken:</i> tate tsuki	renrekuwaza uchi	naihanshi	zelfverdediging	explosief
<b>Bruin (1e kyu)</b>	<i>Armtechnieken:</i> jun tsuki nasekomi, giaku tsuki nasekomi	renrekuwaza geri	kushanku bunkai	zelfontworpen	uitstraling