



EXAMENPROGRAMMA GELE BAND 7e KYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen en terug OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer)
4. (A) Terug SHUTO UKE (meshand afweer) in KOKUTSU DACHI (achterwaartse stand)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen en terug MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Heen en terug MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (1 KATA)

1. HEIAN SHODAN (1e KATA)

HEIAN SHODAN 1x op tel en 1x zonder tel

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links zonder tel)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 2. CHUDAN - SOTO UKE (wegdraaien uit de lijn naar buiten) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
- Wissel van rol (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht



EXAMENPROGRAMMA ORANJE BAND 6e KYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen en terug OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen en terug MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Heen en terug MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN SHODAN (1e KATA)
2. HEIAN NIDAN (2e KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links zonder tel)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 2. CHUDAN - SOTO UKE (wegdraaien uit de lijn naar buiten) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
- Wissel van rol (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

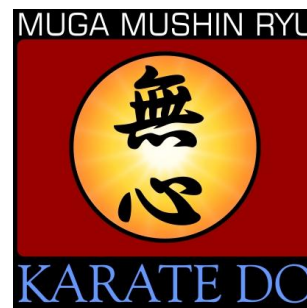
2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht

EXAMENPROGRAMMA GROENE BAND 5e KYU



A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen en terug OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen en terug MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Heen en terug MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN NIDAN (2e KATA)
2. HEIAN SANDAN (3e KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links zonder tel)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 2. CHUDAN - SOTO UKE (wegdraaien uit de lijn naar buiten) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
 4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
- Wissel van rol (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

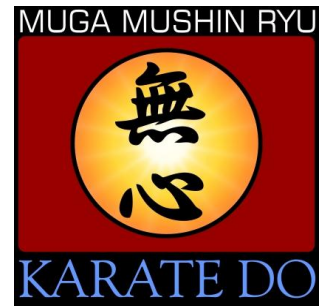
UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht



EXAMENPROGRAMMA BLAUWE BAND 4e KYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen en terug OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN SANDAN (3e KATA)
2. HEIAN YONDAN (4e KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links zonder tel)

1. JODAN - AGE UKE (recht achteruit) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
2. CHUDAN - SOTO UKE (wegdraaien uit de lijn naar buiten) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
3. MAE GERI - GEDAN BARAI (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)
4. MAWASHI GERI - UCHI UKE (uit de lijn naar binnen) + GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot)

Wissel van rol (de ander valt aan)

Uitgangspositie TORI (de aanvaller)

TORI stapt met het linkerbeen naar voren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

TORI kondigt de aanvalstechniek luid en duidelijk aan

TORI stapt na de aanval achterwaarts terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

Uitgangspositie UKE (de verdediger)

UKE stapt met het rechterbeen naar achteren in JIYU KAMAE (gevechtshouding)

UKE laat een goede afweer en tegenaanval zien

UKE gaat na de tegenaanval terug naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en kracht dosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht



EXAMENPROGRAMMA BRUINE BAND 3e KYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte) (eerst de stand en dan de vuiststoot)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (2 KATA)

1. HEIAN GODAN (5e KATA)
2. TEKKI SHODAN (1e ijzeren ruiters KATA)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links)

De kandidaat laat de vastgestelde IPPON KUMITE van SHIN-JU zien

IPPON KUMITE dient nauwkeurig, krachtig en snel uitgevoerd te worden

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De weringen zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

Wissel van rol (de ander valt aan)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en kracht dosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht



EXAMENPROGRAMMA BRUINE BAND 2e KYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte) (eerst de stand en dan de vuiststoot)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (3 KATA)

1. HEIAN 1 t/m 5 (één HEIAN naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SHODAN (1e ijzeren ruiters KATA)
3. BASSAI DAI (het fort binnendringen)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links)

De kandidaat laat de vastgestelde JIYU IPPON KUMITE van het SHOTOKAN 4e platform zien

JIYU IPPON KUMITE dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De weringen zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

Wissel van rol (de ander valt aan)

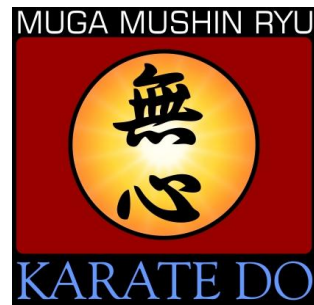
2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en kracht dosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht

EXAMENPROGRAMMA BRUINE BAND 1e KYU



A. KIHON (4 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte) (eerst de stand en dan de vuiststoot)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

B. KATA (3 KATA)

1. HEIAN 1 t/m 5 (één HEIAN naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SHODAN (1e ijzeren ruiters KATA)
3. KANKU DAI (kijken naar de hemel)

C. KUMITE (2 onderdelen)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links)

De kandidaat laat de vastgestelde JIYU IPPON KUMITE van het SHOTOKAN 4e platform zien

JIYU IPPON KUMITE dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De weringen zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

Wissel van rol (de ander valt aan)

2. JIYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht