

Graad	Kyu	Etiquette	Kihon		Kata	Renrakuwaza	Kumite	Bunkai	Diversen	Kwalitatieve norm
			arm technieken	beentechnieken	standen/verplaatsingen					
<b>witte band</b>	<b>8e kyu</b>									
wit + schildpad		1. Groet bij binnenkomen en verlaten van een dojo	seiken zuki gedan barai		musube dachi soto hachiji dachi					langzaam, groot en zonder kracht eindvorm techniek belangrijk, niet de weg
wit + kraanvogel		2. Ben op tijd aanwezig, sla lessen alleen in het uiterste geval over	yoko uke		zenkutsu dachi zonder armtechnieken		kumite op de plaats (gedan barai)			gewichtsverdeling 60-40 (zenkutsu dachi)
wit + tijger gele slip		3. Indien de leraar nog niet aanwezig is, begin dan met een lichte warming-up	oi zuki age uke		zenkutsu dachi met armtechnieken	shiho zuki ippon me	kumite op de plaats (yoko uke)		5x opdrukken 5x sit-ups	
wit + draak		4. Wees niet rumoerig, maar concentreer je op de les en zorg voor een juiste mentale instelling	gyaku zuki	mae geri	shiko dachi	shiho zuki nihon me	* kumite op de plaats (age uke)  * kumite op de plaats (age uke - yoko uke - gedan barai)			
<b>gele band</b>	<b>7e kyu</b>	5. Zorg dat je kleding (witte karategi) schoon en correct is en de band (obi) conform de behaalde graad		mawashi geri	moto dachi neko ashi dachi  mawatte	shiho zuki sanbon me  pinan nidan	kihon ippon kumite: 1) oi zuki jodan → age uke/gyaku zuki chudan  2) oi zuki chudan → yoko uke/gyaku zuki chudan  3) mae geri chudan → gedan barai/gyaku zuki chudan		10x opdrukken 10x sit-ups	positie knie t.o.v. voet (zenkutsu dachi) billen onder lichaam en wervelkolom recht (zenkutsu dachi) gewichtsverdeling 50-50 (moto dachi) voetpositie correct (moto dachi) afstand aanvaller t.o.v. verdediger enigszins correct (kumite) afstand countertechniek hoeft niet correct te zijn (kumite)
geel + schildpad		6. Zorg voor een goede hygiëne. Kort geknipte nagels en kort haar of vastgebonden door middel van een haarband. Het dragen van petten, hoofddoeken en sieraden is verboden	tate ken zuki  yoko uchi uke				4) oi zuki chudan → yoko uchi uke/gyaku zuki chudan			afstand countertechniek goed (kumite)
geel + kraanvogel		7. Neem bij het begin en einde van de les, indien je lager gegradeerd bent dan de ander, aan zijn/haar linkerzijde plaats	nukite				5) oi zuki jodan → age uke/mae geri (ab)			positie achterste voet goed (zenkutsu dachi) gewichtsverdeling 50-50 (shiko dachi) bovenbenen schuin (shiko dachi)
geel + tijger oranje slip		8. Train tijdens de les optimaal, maak geen storende of afleidende opmerkingen en/of bewegingen					gedan barai (zkd) + gyaku zuki chudan (zkd) yoko uke (zkd) + gyaku zuki chudan (zkd) yoko uchi uke (zkd) + gyaku zuki chudan (zkd) age uke (zkd) + gyaku zuki chudan (zkd) mae geri chudan (zkd) + gyaku zuki chudan (zkd)	6) oi zuki gedan → gedan barai/mawashi geri (ab)	15x opdrukken 15x sit-ups	meer kracht bij standen knieën in zelfde richting als tenen weg van techniek goed
geel + draak		9. Verlaat de training niet zonder toestemming	ura zuki	yoko geri	yori ashi		gyaku zuki chudan (zkd) + mawashi geri chudan (zkd)	7) oi zuki chudan → yoko uchi uke/yoko geri (vb)		gewichtsverdeling 90-10 (neko ashi dachi)
<b>oranje band</b>	<b>6e kyu</b>	10. Doe alleen de oefeningen die opgedragen zijn	shuto uke			pinan shodan	yoko geri (zkd) + gyaku zuki chudan (zkd)	8) oi zuki chudan → shuto uke in schuine lijn (nad)/gyaku nukite (md)	20x opdrukken 20x sit-ups	heuppositie iets meer afgedraaid (neko ashi dachi) lichaamshouding altijd rechtop voorbeweging bij technieken goede hikite goede hikiashi
oranje + schildpad		11. Loop tijdens de training nooit tussen of voor oefenende karateka's door of langs, maar loop steeds achterlangs	age zuki  kote uke		heisoku dachi		mae geri (zkd) + mawashi geri (zkd)	9) oi zuki jodan → kote uke (md)/ura zuki		
oranje + kraanvogel		12. Toon onderling respect en behulpzaamheid			heiko dachi			10) mawashi geri jodan → kote uke (md)/tate ken zuki		meer snelheid kleinere bewegingen heuppositie afgedraaid (neko ashi dachi)

Graad	Kyu	Etiquette	Kihon			Kata	Renrakuwaza	Kumite	Bunkai	Diversen	Kwalitatieve norm
oranje + tijger groene slip		13. Schep nooit op over opgedane kennis en zorg voor onberispelijk gedrag in maar ook buiten de dojo	kage zuki age hiji ate nagashi uke	arm technieken	beentechnieken	standen/verplaatsingen de ashi hiki ashi	• yoko uke (md) + gyaku ura zuki (md) • gedan barai (skd) + kage zuki (skd)	11) oi zuki jodan → nagashi uke/ura zuki		25x opdrukken 25x sit-ups	meer ritme
oranje + draak		14. Gebruik de karate-technieken niet op straat tenzij je absoluut niet anders kunt (als je bijvoorbeeld fysiek wordt aangevallen dan mag je jezelf beschermen met behulp van karate...maar wordt nooit de aanvaller in een gevecht op straat)	tate uraken uchi				• shuto uke (nad) + gyaku nukite (md) • yoko uchi uke (md) + yoko hiji ate (skd) + tate uraken uchi (skd) + kage zuki (skd)	12) oi zuki jodan → kote uke/age zuki (skd)			
groene band	5e kyu	15. Geef nooit op	yoko uraken uchi	kin teki geri		pinan sandan	• yoko uchi uke (md) + yoko hiji ate (skd) + yoko uraken uchi (skd) + gyaku zuki chudan (zkd)	kihon ippon kumite: • oi zuki jodan (4) • oi zuki chudan (4) • oi zuki gedan (4) • mae geri (2) • mawashi geri (2)	pinan nidan bunkai kumite	30x opdrukken 30x sit-ups	in schuine lijn naar achteren kunnen verplaatsen leren incasseren op buik
blauwe slip			mawashi hiji ate mae te zuki		tsugi ashi		• shuto uke (nad) + mae geri (vb) + gyaku nukite (md)	nihon kumite: • aanval jodan/chudan (2)		35x opdrukken 35x sit-ups	achterwaarts verplaatsen in verschillende standen correcte afstand bij aanval (kumite)
blauwe band	4e kyu		shuto uchi kosa uke yoko barai	ushiro geri	okuri ashi	pinan yondan	• mawashi geri + ushiro geri + yoko uraken uchi (skd) + gyaku zuki chudan (zkd)	kihon ippon kumite: • yoko geri (2)  nihon kumite: • aanval chudan/chudan (2)	pinan shodan bunkai kumite	40x opdrukken 40x sit-ups	voorbewegingen kleiner heup draaien bij combinatietechnieken in zijwaartse lijn kunnen verplaatsen
bruine slip			shotei uchi haito uchi		tobi ashi		• yoko uchi uke (md) + ushiro geri + mawashi geri + gyaku zuki chudan (zkd)	jyu kumite: 3 ronden van 1 minuut		45x opdrukken 45x sit-ups	
bruine band	3e kyu		ura uke mawashi uke	ura mawashi geri	sanchin dachi naifanchin dachi	pinan godan	uke waza: age uke (zkd) + yoko uchi uke (md) + gedan barai (kkd) + yoko uke (skd) + shuto uke (nad) + gyaku kote uke (md) + nagashi uke (hzkd)	jyu ippon kumite: • oi zuki jodan (2) • oi zuki chudan (2)	pinan sandan bunkai kumite bunkai pinan nidan	50x opdrukken 50x sit-ups	in alle lijnen van de tenshin happo kunnen verplaatsen
bruine band	2e kyu		hiji ate gohon			moyojo 1 vrije kata uit: • naifanchin shodan • seienchin • chinsei • sanchin	zuki/uchi waza: gyaku zuki chudan (zkd) + tate ken zuki (md) + ura zuki (scd) + age zuki (skd) + kage zuki (skd) + tate uraken uchi (nad) + gyaku furi zuki (md)	jyu ippon kumite: • mae geri (2) • mawashi geri (2)	pinan yondan bunkai kumite bunkai pinan shodan en pinan sandan	twee stages meester Nakahashi	
bruine band	1e kyu		geri happo		tenpo gosshoku	kosokun dai 2 vrije kata uit: • niseishi • tensho • bassai dai • aoyagi • juroku	shuto waza: shuto uke (nad) + gyaku shuto sakutsu uchi (md) + shuto uchi (md) + achterwaartse draai naar kkd met shuto uchi gedan + gyaku shuto ganmen uchi (md) + shuto uchi (md)		pinan godan bunkai kumite bunkai pinan yondan en pinan godan	assisteren van de leraar bij 4 karatelessen	