

EXAMENEISEN Ki Dojo Budo:

Legenda:

>	: mai ni	: voorwaarts over het zwaartepunt / beenwissel
<	: sagaru	: achterwaarts over het zwaartepunt / beenwissel
□	: yoko	: zijwaarts vanuit kiba dachi / geen beenwissel
> →	: yori ashi	: voorwaarts schuivend halve stand
> → →	: sugi ashi	: voorwaarts stappend hele stand
< →	: yori ashi	: achterwaarts schuivend halve stand
< → →	: sugi ashi	: achterwaarts stappend hele stand
II	: zonder verplaatsing	

jo	: jodan
ch	: chudan
ge:	: gedan

hsd	: heisoku dachi
msd	: musubi dachi
hcd	: hachiji dachi
hkd	: heiko dachi
zkd	: zenkutsu dachi
kkd	: kokutsu dachi
kbd	: kiba dachi
fdd	: fudo dachi

+	: combinatie
±	: combinatie zelfde zijde
kamae	: gedan barai – morote gedan barai – mawate
jiju ni kamaete	: gevechtshouding
kime waza	: tegenaanval
yoi	: shizentai
yame	: shizentai
migi	: rechts
hidari	: links

Opmerkingen: - De bewegingen worden zo vaak herhaald als nodig om de kandidaat te kunnen beoordelen.
- Vanaf blauwe band dient de kandidaat zelf het examenprogramma te bestuderen en voor te bereiden.

Inhoudelijke criteria voor beoordeling examenkandidaat

1. Concentratie
2. Spirit (overtuiging, inzet, wilskracht)
3. Technisch juiste uitvoering; correcte vorm
4. Goede timing bij de individuele uitvoering en uitvoering met partner
5. Ritme
6. Snelheid
7. Balans
8. Kime (focussen van kracht)
9. Gebruik van juiste en goede ademhaling ter ondersteuning van kime
10. Goede standen (dachi) met juiste spanning in de benen en de voeten plat op de vloer
11. Goede en juiste spanning van de buikmusculatuur (hara) en erop toezien dat de heupen tijdens het bewegen niet op en neer gaan.

Beoordeling:

Onvoldoende	Voldoende	Ruim Voldoende	Goed	Uitmuntend
O	V	RV	G	U

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Kihon:

II Choku-Tsuki Jodan
 II Choku-Tsuki Chudan
 II Age-Uke
 II Uchi-Uke
 II Soto-Uke
 II Gedan Barai
II Shuto-Uke
 II Mae-geri Chudan

Toelichting uitvoering:

- Alle vormen in hcd of hkd behalve mae-geri
- Mae geri: in hsd
- Start migi

> Oi-Tsuki Jodan
 > Oi-Tsuki Chudan
 > Mae-geri Chudan
 > *Mawashi-geri*
 < Age-Uke
 < Uchi-Uke
 < Soto-Uke
 < Gedan Barai
 < *Shuto-Uke*

Toelichting uitvoering:

- Vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd
- Aanval: rechtervoet voor
- Verdediging: linkervoet voor
- Wapenen en houden bij terugtrekken voet

> *Oi-Tsuki Jodan* (zkd)
 > *Oi-Tsuki Chudan* (zkd)
 > *Mae-geri Chudan* (zkd)
 > *Mawashi-geri Chudan* (zkd)

Kumite:

Kihon Ippon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Gedan Barai / Gyaku Tsuki Chudan

Kata:

Taikyoku Shodan

Hei-an Shodan

Algemene vereisten:

- Gehele examen kunnen volhouden

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Technische vorm
- Zenkutsu Dachi
- Tsuki-Waza
- Uke-Waza (aandachtspunt is: juist wapenen)
- *Minimaal 4 maanden training Karate-do*

Voor gele slip zijn de schuine vereisten niet van toepassing

Exameneisen - Oranje Band 7^e kyugraad

Naam:		Datum:	Beoordeling
Kihon:			
> Oi-Tsuki Jodan	(zkd)		
> Oi-Tsuki Chudan	(zkd)		
> Gyaku-Tsuki Chudan	(zkd)		
> en < Age-Uke / <i>Gyaku-Tsuki</i>	(zkd)		
> en < Uchi-Uke	(kkd)		
> en < Soto-Uke / <i>Gyaku-Tsuki</i>	(zkd)		
> en < Gedan Barai / <i>Gyaku-Tsuki</i>	(zkd)		
> en < Shuto- Uke	(kkd)		
> Mae-geri Chudan	(zkd)		
> Mawashi-Geri Chudan	(zkd)		
II <i>Yoko Geri Keage Chudan</i>	(hsd)	<i>alleen vorm; met partner</i>	
II <i>Yoko Geri Kekomi Chudan</i>	(hsd)	<i>alleen vorm; met partner</i>	
Kumite:			
Kihon Gohon kumite:			
Aanval = Oi-Tsuki Jodan	/ Verdediging = Age-Uke	/ Gyaku Tsuki Chudan	
Aanval = Oi-Tsuki Chudan	/ Verdediging = Soto-Uke	/ Gyaku Tsuki Chudan	
Aanval = Mae-geri Chudan	/ Verdediging = Gedan Barai	/ Gyaku Tsuki Chudan	
Kata:			
Taikyoku Nidan			
Hei-an Shodan			
<i>Hei-an Nidan</i>		<i>(voor oranje slip alleen de volgorde kennen)</i>	
Algemene vereisten:			
• Gehele training kunnen volhouden			
Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:			
• Technische vorm • Kokutsu Dachi • Goede uitvoering voor-/achterwaarts (correct over het zwaartepunt heen verplaatsen) • Mae Geri (voet standbeen geheel op vloer; hefvoet over de knie, tenen omhoog) • Mawashi Geri (ronde aanzet + draaien op het standbeen) • <i>Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de Gele Band 7 Kyu.</i>			

Voor oranje slip zijn de schuine vereisten niet van toepassing.

Exameneisen - Groene Band 6° kyugraad

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Kihon:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| > Oi-Tsuki Jodan | (zkd) |
| > Oi-Tsuki Chudan | (zkd) |
| > Gyaku-Tsuki Chudan | (zkd) |
| > Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) | (zkd) |
| > <i>Gedan Tetsui-Uchi</i> | <i>(kbd) tijdens verplaatsing mag heup op en neer gaan voor kime</i> |
| > <i>Ushiro-Mawashi Tetsui-Uchi</i> | <i>(kbd)</i> |
| < Age-Uke / Gyaku-Tsuki | (zkd) |
| < Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki | (kkd → zkd) |
| < Soto-Uke / Yoko Empi Uchi | (zkd → kbd) |
| < Gedan Barai / Yoko Uraken Uchi | (zkd) <i>(uraken vasthouden in eindpunt)</i> |
| > en < Shuto- Uke / Nukite | (kkd → zkd) |
| > Mae-geri Chudan | (zkd) |
| > Mae-geri Jodan | (zkd) |
| □ <i>Yoko Geri Keage</i> | <i>(kbd) (voor groene slip alleen vorm)</i> |
| □ <i>Yoko Geri Kekomi</i> | <i>(kbd) (voor groene slip alleen vorm)</i> |
| > Mawashi-Geri | (zkd) |

Kumite:

Kihon gohon kumite:

- | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|
| Aanval = Oi-Tsuki Jodan | / Verdediging = Age-Uke | / Gyaku Tsuki Chudan |
| Aanval = Oi-Tsuki Chudan | / Verdediging = Soto-Uke | / Yoko Empi Uchi Chudan |
| → beide karateka's hetzelfde been voor. | | |
| Aanval = Mae-geri Chudan | / Verdediging = Gedan Barai | / Yoko Uraken Uchi Jodan |
| Aanval = <i>Yoko-Geri Kekomi</i> | / Verdediging = <i>Soto-Uke</i> | / <i>Gyaku-Tsuki Chudan</i> |
| Aanval = <i>Mawashi Geri</i> | / Verdediging = <i>Uchi-Uke</i> | / <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> |

Kata:

Hei-an Shodan

Hei-an Nidan

Taikyoku Sandan (voor groene slip alleen de volgorde kennen)

Hei-an Sandan (voor groene slip alleen de volgorde kennen)

Algemene vereisten:

- Gehele training kunnen volhouden
- Technische vorm

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Gyaku Tsuki
- Kiba Dachi
- Stevige standen in het algemeen met balans tijdens de uitvoering
- *Timing: (bij individuele uitvoering techniek {Kihon en Kata} en bij partneroefening {Ippon Kumite})*
- *Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de Oranje Band 6° Kyu (minimaal 2 uur/week).*

Voor groene slip zijn de schuine vereisten niet van toepassing.

Exameneisen - Blauwe Band 5^e kyugraad

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Kihon:

Dachi Waza (start vanuit Gedan Barai Kamae - migi):

1. < Shuto Uke - KKD (hidari)/ > Oi-Zuki Chudan - ZKD (migi)/ □ Gedan Barai - KBD (migi) /
< Shuto Uke - KKD (migi)/ > Oi-Zuki Chudan - ZKD (hidari)/ □ Gedan Barai - KBD (hidari)

2. Renzoku Waza

- < Age-Uke / Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
< Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki-Jodan (kkd II zkd)
< Otoshi-Uke / Gyaku-Tsuki-Jodan (zkd)
< Uchi barai (kake uke) / Gyaku-Tsuki-Jodan (kkd II zkd)
< Tate-Uke / Gyaku-Tsuki-Jodan (zkd II zkd)

3. Geri Waza (links/rechts):

Vanuit HSD of HCD: II Mae Geri, II Yoko Geri Keage, II Yoko Geri Kekomi,
II Mawashi-Geri, II Ushiro-Geri

Kumite:

Kihon ippon kumite:

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| Aanval = Oi-Tsuki Jodan | / Verdediging = Age-uke | / Gyaku Tsuki Jodan |
| Aanval = Oi-Tsuki Chudan | / Verdediging = Uchi Uke | / Gyaku Tsuki Jodan |
| Aanval = Mae-geri Chudan | / Verdediging = Uchi Barai | / Gyaku Tsuki Jodan |
| Aanval = Yoko-Geri-Kekomi | / Verdediging = Otoshi-Uke | / Gyaku-Tsuki Jodan |
| Aanval = Mawashi-Geri | / Verdediging = Tate Uke | / Gyaku Tsuki Jodan |

Testcontrole:

Uitvoeren technieken met kime op stilstaande partner:

- > Oi-Tsuki Jodan (zkd)
> Oi-Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

Kata: Heian Shodan / Heian Nidan / Heian Sandan / Heian Yondan (op tel)

Jiyu Kumite (Vrij vechten)

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.

Algemene vereisten:

- Gehele training kunnen volhouden
- Technische vorm
- Commando's begrijpen

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Goede houding in combinatie met stevige stand (knoop omhoog)
- Kiai moet de techniek ondersteunen/ effectieve ademhaling
- Heupinzet
- Een basisbeheersing van traptechnieken met stabiliteit (evenwicht)
- Controle (een volledige stoottechniek binnen 1 cm afstand op doel uitvoeren).
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de Groene Band 5^e Kyu (minimaal 3 uur per week)

Voor blauwe slip zijn de schuine vereisten niet van toepassing.

Exameneisen - Blauwe Band 4^e kyugraad

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Kihon:

Dachi Waza (start vanuit Gedan Barai Kamae - migi):

1. < Shuto Uke - KKD (hidari)/ > Oi-Zuki Chudan - ZKD (migi)/ □ Gedan Barai - KBD (migi) /
< Shuto Uke - KKD (migi)/ > Oi-Zuki Chudan - ZKD (hidari)/ □ Gedan Barai - KBD (hidari)

2. Renzoku Waza

- | | |
|---|--------------|
| < Age-Uke / Gyaku-Tsuki-Chudan | (zkd) |
| < Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki-Jodan | (kkd II zkd) |
| < Otoshi-Uke / Gyaku-Tsuki-Jodan | (zkd) |
| < Uchi barai (kake uke) / Gyaku-Tsuki-Jodan | (kkd II zkd) |
| < Tate-Uke / Gyaku-Tsuki-Jodan | (zkd II zkd) |

3. Geri Waza (links/rechts):

Vanuit HSD of HCD: II Mae Geri, II Yoko Geri Keage, II Yoko Geri Kekomi,
II Mawashi-Geri, II Ushiro-Geri

Geri Waza (start vanuit kamae te; alles hetzelfde been):

- > Mae Geri (zkd) / □ Yoko Geri Kekomi (kbd) / > Mawashi-Geri (naar links) (zkd)/
> Ushiro-Geri + Gyaku-Tsuki (achterwaarts) (zkd)

Kumite:

Kihon ippon kumite:

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| Aanval = Oi-Tsuki Jodan | / Verdediging = Age-uke | / Gyaku Tsuki Jodan |
| Aanval = Oi-Tsuki Chudan | / Verdediging = Uchi Uke | / Gyaku Tsuki Jodan |
| Aanval = Mae-geri Chudan | / Verdediging = Uchi Barai | / Gyaku Tsuki Jodan |
| Aanval = Yoko-Geri-Kekomi | / Verdediging = Otoshi-Uke | / Gyaku-Tsuki Jodan |
| Aanval = Mawashi-Geri | / Verdediging = Tate Uke | / Gyaku Tsuki Jodan |

Testcontrole:

Uitvoeren technieken met kime op stilstaande partner:

- | | |
|--------------------|-------|
| > Mae-geri Chudan | (zkd) |
| > Yoko Geri Kekomi | (zkd) |
| > Mawashi-Geri | (zkd) |

Kata: Heian Shodan / Heian Nidan / Heian Sandan / Heian Yondan / **Heian Godan**

Jiyu Kumite (Vrij vechten)

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.

Algemene vereisten:

- Gehele training kunnen volhouden
- Technische vorm
- Commando's begrijpen

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Goede houding in combinatie met stevige stand (knoop omhoog)
- Kiai moet de techniek ondersteunen/ effectieve ademhaling
- Heupinzet
- Een basisbeheersing van traptechnieken met stabiliteit (evenwicht)
- Controle (een volledige stoottechniek binnen 1 cm afstand op doel uitvoeren).
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de Groene Band 5^e Kyu (minimaal 3 uur per week)

Exameneisen-Bruine Band 3^e kyu (Blad 1)

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Algemeen: er kan uit alle voorgaande exameneisen gevraagd worden.

Kihon:

- II Kizami-Tsuki-Jodan + Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)
- II Mae-Geri-Chudan + Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

Aandachtspunten:

→ voorste knie uit & stabiel, timing & coördinatie, geïsoleerd bewegen, heupwerking.

Tsuki Renzoku Waza (links en rechts):

1. > → Kizami-Tsuki-Jodan (zkd)
2. > → → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
3. > → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
4. > → Kizami-Tsuki-Jodan / > ½ → → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
5. > → Kizami-Tsuki-Jodan / > Oi-Tsuki-Jodan + > ½ → → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
6. > Oikomi-Gyaku-Tsuki (zkd)

Geri Waza (links/rechts):

1. Vanuit HSD: II Mae Geri, II Yoko Geri Keage, II Yoko Geri Kekomi,
II Mawashi-Geri, II Ushiro-Geri

Note: standbeen gebogen houden, bekken gekanteld

2. Geri Waza:

- > 3 x Mae-geri Chudan / mawate (zkd)
- □ 3 x Yoko Geri Keage / mawate (kbd)
- □ 3 x Yoko Geri Kekomi / mawate (kbd)
- > 3 x Mawashi-Geri / mawate (fdd of zkd)
- > 3 x Ushiro-Geri / mawate (zkd)

Renzoku Waza (links en rechts):

1. Uchi Waza (start vanuit kamae te)

- > Otoshi-Uraken-Uchi-Jodan (fdd) /
→ Yoko-Uraken-Uchi-Jodan (zkd) ± Yoko-Tetsui-Uchi-Chudan (kbb)
- II Ura-Shuto-Uchi-Jodan /
→ Shuto-Uchi-Jodan ± Haito-Uchi-Jodan + Gyaku-Haito-Uchi-Jodan (dachi jiyu)

2. Empi (Hiji-ate) Waza (start vanuit kamae te)

- > Tate-Empi-Jodan (zkd) / < Ushiro-Empi-Chudan (kkd) / □ Yoko-Empi-Chudan (kbd) /
→ Mawashi-Empi-Jodan (zkd) / Otoshi-Empi (kbd)

3. Geri Waza (start vanuit kamae te; alles hetzelfde been):

- > Mae Geri (zkd) / □ Yoko Geri Kekomi (kbd) / > Mawashi-Geri (naar links) (zkd) /
→ Ushiro-Geri + Gyaku-Tsuki (achterwaarts) (zkd)

Exameneisen-Bruine Band 3^e kyu (Blad 2)

Naam:

Datum:

Beoordeling

Kumite:

Kihon ippon kumite (1 en 1)

(kime waza: uchi, empi, geri, tai-sabaki, geen worpen of vegen)

Aanval = Oi-Tsuki Jodan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan

Aanval = Yoko-Geri Kekomi

Aanval = Mawashi-Geri

Aanval = Ushiro-Geri

Vaardigheidstest:

Uitvoeren technieken met “kime”, controle en juiste “maai” op stilstaande partner (wazari score):

- | | |
|-------------------------|-------|
| > Oi-Tsuki Jodan | (zkd) |
| > Oi-Gyaku-Tsuki Chudan | (zkd) |
| > Mae-geri Chudan | (zkd) |
| > Yoko Geri Kekomi | (zkd) |
| > Mawashi-Geri | (zkd) |
| > Ushiro-Geri | (zkd) |

Jiyu Kumite (Vrij vechten)

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.

Kata:

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Tekki Shodan (alleen de vorm voor bruine slip)

Algemene vereisten:

- Gehele training kunnen volhouden
- Technische vorm
- Commando's begrijpen

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Spirit (inzet en volharding)
- Heupwerk
- Technieken met startsnelheid, met kime, met precisie, met controle, goede houding.
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de Blauwe Band 4^e Kyu (minimaal 3 uur per week)
- Begrip van kime en timing demonstreren

Voor bruine slip zijn de schuine vereisten niet van toepassing.

Alle stof uit voorgaande programma's kan ook gevraagd worden

Exameneisen-Bruine Band 2^e kyu (Blad 1)

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Algemeen: er kan uit alle voorgaande exameneisen gevraagd worden.

Kihon:

Ten No Kata Omote (bron: *Karate-Do Nvumon, Gichin Funakoshi*)

start vanuit hcd/hkd:

- | | | |
|---|----------------------|--------------|
| 1. > Oi-Tsuki Chudan | (zkd) | tsuki migi |
| 2. > Oi-Tsuki Jodan | (zkd) | tsuki migi |
| 3. > Gyaku-Tsuki Chudan | (zkd) | tsuki migi |
| 4. > Gyaku-Tsuki Jodan | (zkd) | tsuki migi |
| 5. < Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan | (zkd) | barai hidari |
| 6. < Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan | (kkd II zkd) | uke hidari |
| 7. < Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan | (kkd II zkd) | uke hidari |
| 8. < Shuto Barai Jodan/ Gyaku-Tsuki Jodan | (kkd, fdd en/of zkd) | uke hidari |
| 9. < Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan | (zkd) | uke hidari |
| 10. < Soto-Uke (Oi-Komi) / Gyaku Tsuki | (zkd) | uke hidari |

Aandachtspunten: → bewegen met rechte rug, knoop omhoog, timing, stabiliteit, kime

Renzoku Waza (links en rechts, start vanuit kamae te):

- | | |
|---|--------------|
| 1. > Mae-Geri-Chudan (zkd) ± Kizami-Tsuki-Jodan + > → Gyaku-Tsuki-Chudan | (zkd) |
| 2. > → Uraken Uchi / > ½ →→Yoko-Geri-Kekomi-Chudan | (zkd) |
| 3. > →→ Voorste been Ashi Barai + Gyaku-Tsuki-Chudan | (zkd) |
| 4. > → Gyaku-Tsuki-Jodan / > Mae-Geri-Chudan of Mawashi-Geri-Chudan | (zkd) |
| 5. > → Kizami-Tsuki-Jodan ± Mawahi-Geri (voorste been) / > Ushiro-Geri-Chudan | (zkd) |
| 6. < Age-Uke / II Mae-Geri-Chudan + Gyaku-Tsuki-Chudan | (zkd) |
| 7. < Soto-Uke / Gyaku-Tsuki-Chudan ~ Kizami Mawashi Geri | (zkd) |
| 8. < Gedan Barai / Yoko Uraken Uchi / Kizami Yoko Geri Kekomi | (zkd) |
| 9. < Gedan Barai / Kizami Ura Mawashi Geri | (zkd) |
| 10. < Shuto-Uke / Kizami Mae Geri + Gyaku- Nukite-Chudan | (kkd II zkd) |

Renzoku Waza's met Partner demonstreren (links en rechts)

Kumite:

Ten No Kata Ura (aanvaller start vanuit HCD – Sei Te is verplicht Hin Te is trainingsvariatie):

- | Seme/Tori: | Uke: |
|-------------------|--|
| 1. Tsuki Chudan | < Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan |
| 2. Tsuki Chudan | < Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan |
| 3. Tsuki Chudan | < Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan |
| 4. Oi Tsuki Jodan | < Shuto Barai Jodan/ Gyaku-Tsuki Jodan |
| 5. Oi Tsuki Jodan | < Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan |
| 6. Oi Tsuki Jodan | < Soto-Uke (Oi-Komi) / Gyaku Tsuki |

Exameneisen-Bruine Band 2^e kyu (Blad 2)

Naam:

Datum:

Beoordeling

Jiyu Ippon kumite (links en rechts)

Aanval = Oi-Tsuki Jodan Kime Waza vrij (geen worpen of vegen)

Kime Waza vrij (geen worpen of vegen)

Aanval = Mae-geri Chudan Kime Waza vrij (geen worpen of vegen)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten JIYU IPPON KUMITE

- de beginpositie op een afstand van +/- 3 meter
- seme en uke komen allebei op naar voren naar kamae te
- kenmerkend voor jiyu ippon kumite is de dynamische gevechtssituatie, waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan
- er moet sprake zijn van een realistische aanval
- er moet sprake zijn van diversiteit,
- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn
- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden
- na elke actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat weer een nieuwe situatie ontstaat

Vaardigheidstest:

Uitvoeren technieken met “kime”, controle en juiste “maai” op stilstaande partner (ippon score):

- | | |
|-------------------------|-------|
| > Oi-Tsuki Jodan | (zkd) |
| > Oi-Gyaku-Tsuki Chudan | (zkd) |
| > Mae-geri Chudan | (zkd) |
| > Yoko Geri Kekomi | (zkd) |
| > Mawashi Geri | (zkd) |
| > Ushiho Geri | (zkd) |

Ijyu Kumite (Vrij vechten)

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.

Kata:

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Tekki Shodan

Bassai Dai

Algemene vereisten:

- Gehele training kunnen volhouden
- Technische vorm
- Commando's begrijpen

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Spirit (inzet en volharding)
- Technieken met startsnelheid, met kime, met precisie, met controle, goede houding.
- Verplaatsingen: kai ashi, yori ashi, tsugi ashi
- Vaardigheid in kumites demonstreren.
- Combinaties soepel en met vaardigheid tonen (balans, houding, ademhaling, ...)
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de 3^e Kyu (minimaal 3 uur per week)
- Begrip van kime en timing demonstreren

Alle stof uit voorgaande programma's kan ook gevraagd worden

Exameneisen-Bruine Band 1^e kyu (Blad 1)

Naam:	Datum:
-------	--------

Beoordeling

Kihon:

Dachi Waza

> fudo dachi kunnen tonen: 5 maal stappen - mawate

Tsuki Waza:

II Choku Tate Tsuki

(in hcd of hkd)

II Choku Ura Tsuki

(in hcd of hkd)

> Hidari kamae / > 4 keer Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) mawate

(zkd)

Uke Waza (links en rechts vanuit hcd):

- < Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru recht) (zkd)
- < Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru schuin) (zkd)
- < Soto-Uke / Gyaku Tsuki Chudan (sagaru recht) (zkd)
- < Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru schuin) (zkd)
- < Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan (sagaru schuin) (kkd II zkd)

Geri Waza:

- > 3 x Mae-geri Chudan / mawate (zkd)
- □ 3 x Yoko Geri Keage / mawate (kbd)
- □ 3 x Yoko Geri Kekomi / mawate (kbd)
- > 3 x Mawashi-Geri / mawate (fdd of zkd)
- > 3 x Ushiro-Geri / mawate (zkd)

Combinatie vanuit HSD (been blijft hoog):

II Mae Geri + Yoko Geri Kekomi + Ushiro Geri

Renzoku Waza (links en rechts):

A. < kamae te Gedan-Barai / > Oi-Tsuki-Jodan / < Age-Uke / > Mawashi-Geri + Uraken-Uchi + Gyaku-Tsuki

B: < kamae te Gedan-Barai / II achterste been Mae-Geri + Kizami-Tsuki-Jodan /

Ushiro-Geri + Ura-Shuto-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan

Een uitleg geven van het begrip Tai Sabaki (draaien van de romp) en in hcd kunnen tonen met partner (aanval oi-tsuki):

1. < 90 ° hidari
2. < 90 ° migi
3. < 270 ° hidari
4. < 270 ° migi

Aandachtspunten: → bewegen met rechte rug, knoop omhoog, timing, stabiliteit.

Een uitleg geven van de begrippen:

- Go No Sen
- Sen No Sen
- Sen Sen No Sen
-

Een uitleg geven van de begrippen:

- Sei Te
- Hin te

Exameneisen-Bruine Band 1^e kyu (Blad 2)

Naam:

Datum:

Beoordeling

Kumite:

Jiyu Ippon kumite (links en rechts)

Aanval = Oi-Tsuki Jodan	Kime Waza vrij
Aanval = Oi-Tsuki Chudan	Kime Waza vrij
Aanval = Mae-geri Chudan	Kime Waza vrij
Aanval = Yoko-Geri Kekomi	Kime Waza vrij
Aanval = Mawashi-Geri	Kime Waza vrij
Aanval = Ushiro-Geri	Kime Waza vrij

Wijze van uitvoering en aandachtspunten JIYU IPPON KUMITE

- de beginpositie op een afstand van +/- 3 meter
- seme en uke komen allebei op naar voren naar kamae te
- kenmerkend voor jiyu ippon kumite is de dynamische gevechtssituatie, waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan
- er moet sprake zijn van een realistische aanval
- er moet sprake zijn van diversiteit,
- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn
- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden
- na elke actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat weer een nieuwe situatie ontstaat

Jiyu Kumite (Vrij vechten)

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.

Kata:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Kanku Dai

Bunkai:

Van elke Heian Kata een basis toepassing kunnen tonen.

Algemene vereisten:

- Zie alle voorgaande eisen

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Coördinatie
- Natuurlijk Karate bewegen
- Zanchin
- Spirit in combinatie met uithoudingsvermogen
- Gedrag vertonen dat duidt op respect voor sensei's, andere karateka's en de etiquette
- Voorbeeldrol vervullen voor de beginnende karateka
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de 2^e Kyu, (minimaal 3 uur per week)

Alle stof uit voorgaande programma's kan ook gevraagd worden