

# EXAMENEISEN Karate Do PORA Meerssen eo.:

## 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
<b>O</b>	<b>V</b>	<b>RV</b>	<b>G</b>	<b>U</b>

# SHOTOKAN / KARATE-DO: Exameneisen - Groene Band 5<sup>e</sup> 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)
< <i>Gedan Barai / Yoko Uraken Uchi</i>	<i>(zkd) (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<sup>e</sup> Kyu (minimaal 2 uur/week).*

*Voor groene slip zijn de schuine vereisten niet van toepassing.*