

# EXAMENEISEN Karate Do PORA Meerssen eo.:

## Legenda:

>	: mai ni / kai ashi	: 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
jju 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-Bruine Band 2<sup>e</sup> kyu (Blad 1)

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

Beoordeling

*Algemeen: er kan uit alle voorgaande exameneisen gevraagd worden.*

## Kihon:

### Ten No Kata Omote (bron: *Karate-Do Nyumon, 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: → beweging 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 ± Mawashi-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     |

