

# 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>

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*