

# 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 - Blauwe Band 5<sup>e</sup> 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)  
< Gedan Barai / Yoko Uraken Uchi / *Kizami Yoko Geri Kekomi* (kkd II 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<sup>e</sup> Kyu (minimaal 3 uur per week)

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