

# 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-Bruine Band 3<sup>e</sup> 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)

# **SHOTOKAN/KARATE-DO:** Exameneisen-Bruine Band 3<sup>e</sup> kyu (Blad 2)

Naam:

Datum:

Beoordeling

## **Kumite:**

### Kihon ippon kumite (l en r)

*(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<sup>e</sup> 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**