

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
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
O	V	RV	G	U

SHOTOKAN/KARATE-DO: Exameneisen-Bruine Band 2^e kyu (Blad 1)

Naam: _____ Datum: _____

Beoordeling

Algemeen: er kan uit alle voorgaande exameneisen gevraagd worden.

Kihon:

- > → Kizami-Tsuki-Jodan (zkd)
- > →→ Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
- > → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)

Geru Waza:

- > 3 x Mae-geri Chudan + Choku Tsuki / mawate (zkd)
- □ 3 x Yoko Geri Keage / mawate (kbd)
- □ 3 x Yoko Geri Kekomi / mawate (kbd)
- > 3 x Mawashi-Geri + Gyaku Tsuki/ mawate (fdd of zkd)
- > 3 x Ushiro-Geri / mawate (zkd)

Ten No Kata Ura (aanvaller start vanuit HCD – Sei Te is verplicht Hin Te is trainingsvariatie):

- | Seme/Tori: | Uke: |
|------------------|--|
| • Tsuki Chudan | < Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan |
| • Tsuki Chudan | < Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan |
| • Tsuki Chudan | < Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan |
| • Oi Tsuki Jodan | < Shuto Barai Jodan/ Gyaku-Tsuki Jodan |
| • Oi Tsuki Jodan | < Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan |
| • Oi Tsuki Jodan | < Soto-Uke / Gyaku Tsuki |

Renzoku Waza (links en rechts, start vanuit kamae te):

1. > → Kizami-Tsuki-Jodan / > ½ → → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
2. > → Kizami-Tsuki-Jodan / > Oi-Tsuki-Jodan + > ½ → → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
3. > Oikomi-Gyaku-Tsuki (zkd)
4. > Mae-Geri-Chudan (zkd) ± Kizami-Tsuki-Jodan + > → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
5. > → Uraken Uchi / > ½ →→Yoko-Geri-Kekomi-Chudan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
6. > →Mawahi-Geri (voorste been) + Gyaku-Tsuki / > Ashi Barai + Gyaku-Tsuki (zkd)
7. > → Uraken Uchi / > → Ushiro-Geri—Chudan (zkd)
8. > →→ Voorste been Ashi Barai + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
9. > → Gyaku-Tsuki-Jodan / > Mae-Geri-Chudan of Mawashi-Geri-Chudan (zkd)
10. > → Kizami-Tsuki-Jodan ± Mawahi-Geri (voorste been) / > Ushiro-Geri—Chudan (zkd)

Renzoku Waza's met Partner demonstreren (links en rechts)

SHOTOKAN/KARATE-DO: Exameneisen-Bruine Band 2^e kyu (Blad 2)

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

Beoordeling

Kumite:

Jiyu Ippon kumite (links en rechts)

Aanval = Oi-Tsuki Jodan Kime Waza vrij (geen worpen of vegen)

Aanval = Oi-Tsuki Chudan Kime Waza vrij (geen worpen of vegen)

Aanval = Mae-geri Chudan Kime Waza vrij (geen worpen of vegen)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten JIYU IPPON KUMITE

- de beginpositie op een afstand van +/- 3 meter
- seme en uke komen allebei op naar voren naar kamae te
- kenmerkend voor jiyu ippon kumite is de dynamische gevechtssituatie, waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan
- er moet sprake zijn van een realistische aanval
- er moet sprake zijn van diversiteit,
- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn
- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden
- na elke actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat weer een nieuwe situatie ontstaat

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

Bassai Dai

Algemene vereisten:

- Gehele training kunnen volhouden
- Technische vorm
- Commando's begrijpen

Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:

- Spirit (inzet en volharding)
- Technieken met startsnelheid, met kime, met precisie, met controle, goede houding.
- Verplaatsingen: kai ashi, yori ashi, tsugi ashi
- Vaardigheid in kumites demonstreren.
- Combinaties soepel en met vaardigheid tonen (balans, houding, ademhaling, ...)
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de 3^e Kyu (minimaal 3 uur per week)
- Begrip van kime en timing demonstreren