

# 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 1<sup>e</sup> kyu (Blad 1)

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

Beoordeling

## **Kihon:**

### Dachi Waza

> fudo dachi kunnen tonen: 5 maal stappen - mawate

### Tsuki Waza:

II Choku Tate Tsuki

(in hcd of hkd)

II Choku Ura Tsuki

(in hcd of hkd)

> Hidari kamae / > 4 keer Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) mawate

(zkd)

### Uke Waza (links en rechts vanuit hcd):

- < Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru recht) (zkd)
- < Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru schuin) (zkd)
- < Soto-Uke / Gyaku Tsuki Chudan (sagaru recht) (zkd)
- < Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru schuin) (zkd)
- < Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan (sagaru schuin) (kkd II zkd)

### 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)

Combinatie vanuit HSD (been blijft hoog):

II Mae Geri + Yoko Geri Kekomi + Ushiro Geri

### Renzoku Waza (links en rechts):

A. < kamae te Gedan-Barai / > Oi-Tsuki-Jodan / < Age-Uke / > Mawashi-Geri + Uraken-Uchi + Gyaku-Tsuki

B: < kamae te Gedan-Barai / II achterste been Mae-Geri + Kizami-Tsuki-Jodan /

Ushiro-Geri + Ura-Shuto-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan

### Een uitleg geven van het begrip Tai Sabaki (draaien van de romp) en in hcd kunnen tonen met partner (aanval oi-tsuki):

1. < 90 ° hidari
2. < 90 ° migi
3. < 270 ° hidari
4. < 270 ° migi

Aandachtspunten: → bewegen met rechte rug, knoop omhoog, timing, stabiliteit.

### Een uitleg geven van de begrippen:

- Go No Sen
- Sen No Sen
- Sen Sen No Sen
- 

### Een uitleg geven van de begrippen:

- Sei Te
- Hin te

# SHOTOKAN/KARATE-DO: Exameneisen-Bruine Band 1<sup>e</sup> kyu (Blad 2)

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

Beoordeling

## **Kumite:**

### Jiyu Ippon kumite (links en rechts)

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Aanval = Oi-Tsuki Jodan   | Kime Waza vrij |
| Aanval = Oi-Tsuki Chudan  | Kime Waza vrij |
| Aanval = Mae-geri Chudan  | Kime Waza vrij |
| Aanval = Yoko-Geri Kekomi | Kime Waza vrij |
| Aanval = Mawashi-Geri     | Kime Waza vrij |
| Aanval = Ushiro-Geri      | Kime Waza vrij |

### ***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 aanvalstechniek 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  
Kanku Dai

## Bunkai:

Van elke Heian Kata een basis toepassing kunnen tonen.

---

## **Algemene vereisten:**

- Zie alle voorgaande eisen

## **Specifieke aandachtspunten voor deze kyugraad:**

- Coördinatie
- Natuurlijk Karate bewegen
- Zanchin
- Spirit in combinatie met uithoudingsvermogen
- Gedrag vertonen dat duidt op respect voor sensei's, andere karateka's en de etiquette
- Voorbeeldrol vervullen voor de beginnende karateka
- Minimaal 5 maanden training Karate, vanaf de 2<sup>e</sup> Kyu, (minimaal 3 uur per week)

**Alle stof uit voorgaande programma's kan ook gevraagd worden**