

Examen 1ste Kyu – Bruin met drie streepjes

2023-01-06

Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 75 trainingen



1) Theoretische kennis

Inwendig reglement van de club, dojo etiquette, kennis van de karate technieken, Japanse woordenschat.
(Blaadjes en boekje via de sensei verkrijgbaar.)
Lichaamsdelen en geschiedenis karate.

2) Technieken (waza)

Dachi waza (standen)	Tsuki waza (stoten)	Uke waza (afweren)	Geri waza (trappen)
Heisoku-dachi	Choku-tsuki (= kara-tsuki)	Age-uke	Mae-geri keage
Musubi-dachi	Oi- tsuki (jodan, chudan, gedan)	Soto-uke	Mae-geri kekomi
Hachiji-dachi	Gyaku-tsuki	Uchi-ude-uke	Mawashi-geri
Zenkutsu-dachi	Sanbon tsuki	Gedan barai	Kin-geri
Neko-ashi-dachi	Kizami-tsuki	Shuto-uke	Joko-geri keage
Kiba-dachi	Yonhon-nukite	Kake-uke	Joko-geri kekomi
Uchi-hachij-dachi	Kagi-tsuki	Morote-uchi-ude-uke	Fumi-komi
Heiko-dachi	Hiraken-tsuki	Kake-wake-uke	Fumi-kiri
Sanchin-dachi	Teisho-tsuki	Juji-uke	Ushiro-geri
Hangetsu-dachi	Ura-tsuki	Otoshi-barai	Nami-ashi
Shiko-dachi	Mawashi-tsuki	Osae-uke	Ura-mawashi-geri
Kosa-dachi (= kake-dachi)	Joko-tsuki	Tate-shuto-uke	Mikatsuki-geri
*Sochin-dachi	Nakadaken-tsuki	Teisho-uke	Hiza-geri
*Fudo-dachi	Tate-tsuki	Moroto-ryu-barai	Sokuto-geri of uke
*Tsuru-ashi-dachi	Yama-tsuki	Nagashi-uke (jodan, Chudan en gedan)	Ushiro-ura- mawashi-geri
*Teiji-dachi	Awase-tsuki	Tsukami-uke	Mae-ni-tobi-geri
	Ippon-ken-tsuki	Haito-uke	Kakato-geri
	Age-tsuki	Haishu-uke	Mawashi-tobi-geri
	*Dan-tsuki (met zelfde hand)	Morote-ude-uke	
	*Ren-tsuki (2 stoten)		
	*Shiho-tsuki (4 hoeken)		
Tai-sabaki (verplaatsing)	Uchi waza (slag technieken)		
Josei-ashi	Tettsui-uchi		
Tsugi-ashi	Uraken-uchi		
Ayumi-ashi	shuto-uchi		
Okuri-ashi	Empi-uchi mae, tate, ushiro, yoko, otoshi, mawashi		
*Mawari-ashi	Nukite (ippon, nihon, yonhon)		
	Haito-uchi		
	*Koken-uchi		
	*Haishu-uchi		
	*Hirate-uchi		

3) Kihon

Techniek	Stand	Richting
Oi-tsuki chudan Oi-tsuki jodan Sanbon-tsuki	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts
Age-uke, Mae-geri, Gyaku-tsuki Soto-uke, Yoko-empi, *Uraken, Gyaku-tsuki Uchi-ude-uke, Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki Gedan barai, Uraken, Gyaku-tsuki Kake-uke, Kizami-mae-geri, Gyaku-tsuki Shuto-uke, Kizami-mawashi-geri, Nukite	Zenkutsu-dachi Zenkutsu, Kiba, Zenkutsu-dachi Kokutsu, Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kokutsu- en Zenkutsu-dachi	Voor- en achterwaarts Voor- en achterwaarts Voor- en achterwaarts Voor- en achterwaarts Voor- en achterwaarts Voorwaarts
Mae-geri, Kizami-tsuki, Gyaku-tsuki (kamae) Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-tsuki (kamae) Yoko-geri keage, Uraken Yoko-geri kekomi, Empi Ushiro-geri, Uraken, Gyaku-tsuki (kamae) Mae-geri, Mawashi-geri Mae-geri, Yoko-geri kekomi (zelfde been)	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kiba-dachi Kiba-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts

4) Kihon combinatie

Techniek	Stand	Richting
Oi-tsuki, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, Age-uke	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, Soto-uke	Zenkutsu-dachi	Voor- en achterwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, Uchi-ude-uke	Zenkutsu-dachi	Voor- en achterwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, Gedan barai	Zenkutsu-dachi	Voor- en achterwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, kake-uke	Zenkutsu-dachi	Voor- en achterwaarts
Mae-geri, gedan barai, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voor- en achterwaarts
Yoko-geri, kake-uke, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Mawashi-geri, uchi-ude-uke, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, uraken-uchi	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Oi-tsuki, gyaku-tsuki, tetsui-uchi	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Mae-geri, juji-uke, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Yoko-geri kekomi, otoshi-barai, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Yoko-geri keage, otoshi-barai, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Fumi-komi (kiba-dachi), tetsui-uchi, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Ushiro-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts
Mawashi-geri, uchi-ude-uke, gyaku-tsuki	Zenkutsu-dachi	Voorwaarts

5) Kihon met partner

Aanvaller (Tori)	Verdediger (Uke)
Oi-tsuki Jodan	Age-uke + * tegenaanval vrij
Oi-tsuki Chudan	Soto-uke + * tegenaanval vrij
Mae-geri chudan	Gedan barai + * tegenaanval vrij
Mawashi-geri	Uchi-ude-uke + * tegenaanval vrij
Yoko-geri kekomi	Soto-uke + * tegenaanval vrij
* Ushiro-geri	*Soto-uke + tegenaanval vrij

6) Jiyu-ippou-kumite

Vrij gevecht met 1 aanval

7) Jiyu-kumite (randori)

Vrij gevecht 3 maal 2 minuten

8) Ippou-kumite

- 1 staps oefening met partner, Tori 1 aanval, Uke 1 afweer en tegenaanval
- 2 x Oi-tsuki jodan, 2 x Oi-tsuki chudan, 2 x Mae-geri, 2 x Yoko-geri, 2 x Mawashi-geri, *2 x Ushiro-geri

9) Kata

Heian-shodan, Heian-nidan, Heian-sandan, Heian-yondan, Heian-godan, Tekki-shodan, Bassai-dai en Kanku-dai

10) Bunkai kata's

- Uitleg van enkele technieken uit de kata te bepalen door de examinerator

11) Fysieke oefeningen

Buikspieren	Armspieren	Beenspieren
50 Sit up	50 Push up	50 x door de benen

12) Algemene indruk

- Commando's begrijpen
- Kihon op het oog gelijk kunnen meedoen
- redelijke uitvoering voorwaarts
- punten die behaald en toegekend worden tijdens de les door de senseis van Asahi Poperinge
- vb: discipline
- inzet
- beleefdheid
- aanwezigheid

13) Aandachtspunten

Heup inzet
Doorzettingsvermogen
Kime tonen
Definitie standen
Goede houding
Reactiearm moet de techniek ondersteunen (hikite/hikiashi)
Controle over de technieken links en rechts
Kracht en snelheid
Reactievermogen
Rust tonen
Controle tijdens kumite
Ontspanning
Ritme en timing