

Examen 2de Kyu – Bruin met twee streepjes

2023-01-03

Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 70 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 Musubi-dachi Hachiji-dachi Zenkutsu-dachi Neko-ashi-dachi Kiba-dachi Uchi-hachij-dachi Heiko-dachi Sanchin-dachi Hangetsu-dachi *Shiko-dachi *Kosa-dachi (= kake-dachi)	Choku-tsuki (= kara-tsuki) Oi- tsuki (jodan, chudan, gedan) Gyaku-tsuki Sanbon tsuki Kizami-tsuki Yonhon-nukite Kagi-tsuki Hiraken-tsuki Teisho-tsuki Ura-tsuki Mawashi-tsuki Yoko-tsuki *Tate-tsuki *Yoko-tsuki *Yama-tsuki	Age-uke Soto-uke Uchi-ude-uke Gedan barai Shuto-uke Kake-uke Morote-uchi-ude-uke Kake-wake-uke Otoshi-barai Tate-shuto-uke Juji-uke Osae-uke Teisho-uke Moroto-ryu-barai Nagashi-uke (jodan, chudan en gedan) *Tsukami-uke *Haito-uke *Haishu-uke *Morote-ude-uke	Mae-geri keage Mae-geri kekomi Mawashi-geri Kin-geri Yoko-geri keage Yoko-geri kekomi Fumi-komi Fumi-kiri Ushiro-geri Nami-ashi Ura-mawashi-geri Mikatsuki-geri Hiza-geri Sokuto-geri of uke Ushiro-ura- mawashi-geri *Mae-ni-tobi-geri *Kakato-geri
Tai-sabaki (verplaatsing)	Uchi waza (slag technieken)		
Josei-ashi Tsugi-ashi Ayumi-ashi Okuri-ashi Mawari-ashi	Tettsui-uchi Uraken-uchi Shuto-uchi Empi-uchi * mae, tate, ushiro, yoko, otoshi, mawashi Nukite (ippon, nihon, yonhon) Haito-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, tettsui-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), tettsui-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

9) Kata

Heian-shodan, Heian-nidan, Heian-sandan, Heian-yondan, Heian-godan, Tekki-shodan en *Bassai-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