

Examen 3de Kyu – Bruin met één streepje

2023-01-06

Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 65 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	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	Age-uke Soto-uke Uchi-ude-uke Gedan barai Shuto-uke Kake-uke Morote-uchi-ude-uke Kake-wake-uke Otoshi-barai Osae-uke Tate-shuto-uke Teisho-uke Juji-uke Moroto-ryu-barai * Nagashi-uke (jodan, chudan en gedan)	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
Tai-sabaki (verplaatsing)	Uchi waza (slag technieken)		
Josei-ashi Tsugi-ashi Ayumi-ashi * Okuri-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, Guaku-tsuki Shuto-uke, *Kizami-mae-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 Yoko-geri kekomi Ushiro-geri, *Uraken, *Gyaku-tsuki (kamae)	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kiba-dachi Kiba-dachi Zenkutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts

4) Kihon combinatie

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

5) Kihon met partner

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

6) Jiyu-ippon-kumite

Vrij gevecht met 1 aanval

7) Jiyu-kumite (randori)

Vrij gevecht 2 maal 2 minuten

* 8) Ippon-kumite

- 1 steps 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

9) Kata

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

* 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