

# Examen 4de Kyu – Blauw

2023-01-06

## Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 60 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 * Joko-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 * Juji-uke * Teisho-uke * Moroto-ryu-barai	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
*Tai-sabaki (verplaatsing)	Uchi waza (slag technieken)		
* Josei-ashi * Tsugi-ashi * Ayumi-ashi	Tettsui-uchi Uraken-uchi shuto-uchi Empi-uchi * Nukite (ippon, nihon, yonhon)		

## 3) Kihon

Techniek	Stand	Richting
Oi-tsuki chudan Oi-tsuki jodan Sanbon-tsuki	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts
Age-uke, Gyaku-tsuki Soto-uke, Gyaku-tsuki Uchi-ude-uke, Gyaku-tsuki Gedan barai, Gyaku-tsuki Shuto-uke, * Nukite	Zenkutsu-dachi 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
Mae-geri Mawashi-geri Yoko-geri keage Yoko-geri kekomi * Ushiro-geri	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kiba-dachi Kiba-dachi * Zenkutstu-dachi	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 + Gyaku-tsuki
Oi-tsuki Chudan	Soto-uke + Gyaku-tsuki
Mae-geri chudan	Gedan barai + Gyaku-tsuki
Mawashi-geri Jodan	Uchi-ude-uke + Gyaku-tsuki
* Yoko-geri kekomi	* Soto-uke + Gyaku-tsuki
* 1 x aanval Links en rechts	* Na verdediging Gyaku-tsuki

#### 6) Jiyu-ippou-kumite

Vrij gevecht met 1 aanval

#### 7) Jiyu-kumite (randori)

Vrij gevecht 2 maal 2 minuten

#### \* 8) Ippou-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 en Heian-godan

#### \* 10) Bunkai kata's

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

#### 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