

Examen 5de Kyu – Groen

2023-01-06

Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 55 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	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	Mae-geri keage Mae-geri kekomi Mawashi-geri Kin-geri Yoko-geri keage Yoko-geri kekomi Fumi-komi Fumi-kiri * Ushiro-geri
	Uchi waza (slag technieken)		
	Tettsui-uchi Uraken-uchi shuto-uchi * Empi-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, Gyaku-tsuki Soto-uke, Gyaku-tsuki Uchi-ude-uke, Gyaku-tsuki Gedan barai, Gyaku-tsuki Shuto-uke	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kokutsu-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	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kiba-dachi * Kiba-dachi	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 + 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-ippon-kumite

Vrij gevecht met 1 aanval

7) Jiyu-kumite (randori)

Vrij gevecht 2 maal 2 minuten

8) Kata

Heian-shodan, Heian-nidan, Heian-sandan, Heian-yondan

9) Fysieke oefeningen

Buikspieren	Armspieren	Beenspieren
40 Sit up	40 Push up	40 x door de benen

10) 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

11) Aandachtspunten

Japanse termen kennen

Heup inzet tonen

Definitie standen

* Goede houding

* Reactiearm moet de techniek ondersteunen (hikite/hikiashi)

* Controle over de technieken links en rechts