

Examen 6de Kyu – Oranje

2023-01-06

Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 50 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	Mae-geri keage Mae-geri kekomi Mawashi-geri Kin-geri Yoko-geri keage Yoko-geri kekomi * Fumi-komi * Fumi-kiri
	Uchi waza (slag technieken)		
	Tettsui-uchi * Uraken-uchi * shuto-uchi		

3) Kihon

Techniek	Stand	Richting
Oi-tsuki chudan Oi-tsuki jodan	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts
Age-uke, * Gyaku-zuki Soto-uke, * Gyaku-zuki Uchi-ude-uke, * Gyaku-zuki Gedan barai, * Gyaku-zuki Shuto-uke	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi Kokutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts Voorwaarts
Mae-geri Mawashi-geri * Yoko-geri keage	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi * Kiba-dachi	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

* 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

6) Jiyu-ippou-kumite

Tori en Uke, elk om beurt aanval Gyaku-tsuki met verschuiving, vorderen of wijken

* 7) Jiyu-kumite (randori)

Vrij gevecht 2 maal 2 minuten

8) Kata

Heian-shodan, Heian-nidan, Heian-sandan

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