

# Examen 7de Kyu – Geel met oranje streepje

2023-01-06

## Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 45 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.)

## 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	Choku-tsuki (= kara-tsuki) Oi- tsuki (jodan, chudan, gedan) Gyaku-tsuki Sanbon tsuki * Kizami-tsuki	Age-uke Soto-uke Uchi-ude-uke Gedan barai Shuto-uke * Kake-uke	Mae-geri keage Mae-geri kekomi Mawashi-geri * Kin-geri * Yoko-geri keage * Yoko-geri kekomi
	* Uchi waza (slag technieken)		
	* Tettsui-uchi		

## 3) Kihon

Techniek	Stand	Richting
Oi-tsuki chudan Oi-tsuki jodan	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	Voorwaarts Voorwaarts
Age-uke Soto-uke Uchi-ude-uke Gedan barai 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	Zenkutsu-dachi Zenkutsu-dachi	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)
Mae-geri chudan Oi-tsuki Jodan Oi-tsuki Chudan	Gedan barai + gyaku-tsuki Age-uke + Gyaku-tsuki Soto-uke + Gyaku-tsuki

#### 6) Jiyu-ippou-kumite

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

#### 7) Kata

Heian-shodan en Heian-nidan

#### 8) Fysieke oefeningen

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

#### 9) 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