

# Examen 8ste Kyu – Geel

2023-01-06

## Voorwaarden tot deelname:

- geldige vergunning
- logo van de club op de karate gi
- minimum 40 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)	Geru waza (trappen)
Heisoku-dachi Musubi-dachi Hachiji-dachi Zenkutsu-dachi Neko-ashi-dachi	Choku-tsuki (= kara-tsuki) Oi- tsuki (jodan, chudan, gedan) Gyaku-tsuki Sanbon tsuki	Age-uke Soto-uke Uchi-ude-uke Gedan barai Shuto-uke	Mae-geri keage Mae-geri kekomi Mawashi-geri

## 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 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

## 5) Jiyu-ippon-kumite

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

## 6) Kata

Taikyoku-shodan en Heian-shodan

## 7) Fysieke oefeningen

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

## 8) 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