

空手

**EXAMENEISEN**  
**Vzw.**  
**Karateclub De Valkaart**  
**Oostkamp**

**Legenda:**

> : mai ni : voorwaarts over het zwaartepunt / beenwissel  
< : sagaru : achterwaarts over het zwaartepunt / beenwissel  
☒ : yoko : zijwaarts vanuit kiba dachi / geen beenwissel  
> → : yori ashi : voorwaarts schuivend halve stand  
> → → : sugi ashi : voorwaarts stappend halve stand  
< → : yori ashi : achterwaarts schuivend halve stand  
< → → : sugi ashi : achterwaarts stappend halve stand  
II : zonder verplaatsing  
jo : jodan  
ch : chudan  
ge : gedan  
hsd : heisoku dachi  
msd : musubi dachi  
hcd : hachiji dachi  
zkd : zenkutsu dachi  
kkd : kokutsu dachi  
kbd : kiba dachi  
fdd : fudo dachi  
+ : combinatie  
± : combinatie zelfde zijde  
kamae : gedan barai – morote gedan barai – mawate  
jiju ni kamaete : gevechtshouding  
kime waza : tegenaanval  
yoi : shizentai  
yame : shizentai  
migi : rechts  
hidari : links

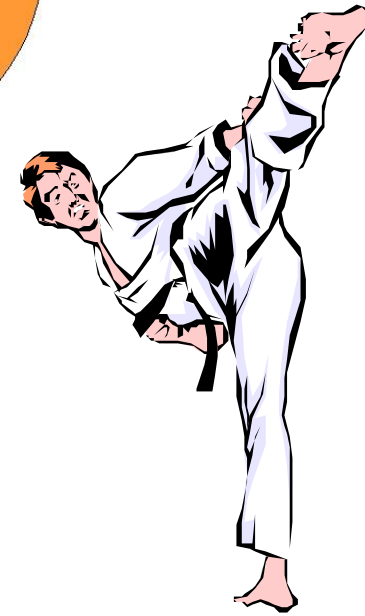
*Opmerking: In kihon worden de bewegingen minimaal 5 maal herhaald*

**Inhoudelijke criteria voor beoordeling examenkandidaat**

1. Concentratie
2. Spirit (overtuiging, inzet, wilskracht)
3. Technisch juiste uitvoering; correcte vorm
4. Goede timing bij de individuele uitvoering en uitvoering met partner
5. Ritme
6. Snelheid
7. Balans
8. Kime (focussen van kracht)
9. Gebruik van juiste en goede ademhaling ter ondersteuning van kime
10. Goede standen (dachi) met juiste spanning in de benen en de voeten plat op de vloer
11. Goede en juiste spanning van de buikmusculatuur (hara) en erop toezien dat de heupen tijdens het bewegen niet op en neer gaan.

**Beoordeling:**

Onvoldoende	Voldoende	Ruim Voldoende	Goed	Uitmuntend
<b>O</b>	<b>V</b>	<b>RV</b>	<b>G</b>	<b>U</b>



空手

**EXAMENEISEN 8° KYU**



### 1 Kihon:

- II Choku-Tsuki Jodan (in hcd)
- II Choku-Tsuki Chudan(in hcd)
- II Age-Uke (in hcd)
- II Uchi-Uke (in hcd)
- II Soto-Uke (in hcd)
- II Gedan Barai (in hcd)
- II Shuto-Uke (in hcd)
- II Mae-geri Chudan (in hcd)
- > Oi-Tsuki Jodan (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- > Oi-Tsuki Chudan (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- > Mae-geri Chudan (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- < Age-Uke (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- < Uchi-Uke (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- < Soto-Uke (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- < Gedan Barai (vanuit hcd naar zkd; dan weer terug naar hcd)
- < *Shuto-Uke (vanuit hcd naar kkd; dan weer terug naar hcd)*
- > *Oi-Tsuki Jodan (zkd; 5 maal stappen)*
- > *Oi-Tsuki Chudan (zkd; 5 maal stappen)*
- > *Mae-geri Chudan (zkd; 5 maal stappen)*

### 2 Kumite:

Kihon Ippon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Gedan Barai / Gyaku Tsuki Chudan

### 3 Kata:

Taikyoku Shodan

*Hei-an Shodan*

Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
basisvorm dient herkenbaar onderscheid moet te zien zijn tussen de standen	basisvorm dient herkenbaar	basisvorm dient herkenbaar opwapening dient aanwezig te zijn	basisvorm dient correct hikite moet aanwezig zijn	basisvorm dient correct evenwicht moet aanwezig zijn	patroon en standen dienen gekend	basisvorm dient gekend, afwerking volgens vereisten diverse waza



空手

**EXAMENEISEN 7° KYU**



### 1 Kihon:

- > Oi-Tsuki Jodan (*zkd; 5 maal stappen*)
- > Oi-Tsuki Chudan (*zkd; 5 maal stappen*)
- > Gyaku-Tsuki Chudan (*zkd; 5 maal stappen*)
- > en < Age-Uke / *Gyaku-Tsuki (zkd; 5 maal stappen)*
- > en < Uchi-Uke (*kkd; 5 maal stappen*)
- > en < Soto-Uke / *Gyaku-Tsuki (zkd; 5 maal stappen)*
- > en < Gedan Barai / *Gyaku-Tsuki (zkd; 5 maal stappen)*
- > en < Shuto- Uke (*kkd; 5 maal stappen*)
- > Mae-geri Chudan (*zkd; 5 maal stappen*)
- II *Yoko Geri Keage Chudan (hsd) alleen vorm*
- II *Yoko Geri Kekomi Chudan (hsd) alleen vorm*
- II *Mawashi Geri Chudan (hsd) alleen vorm*
- > Mawashi-Geri Chudan (*zkd; 5 maal stappen*)

### 2 Kumite:

Kihon Gohon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Uchi-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Gedan Barai / Gyaku Tsuki

Chudan

### 3 Kata:

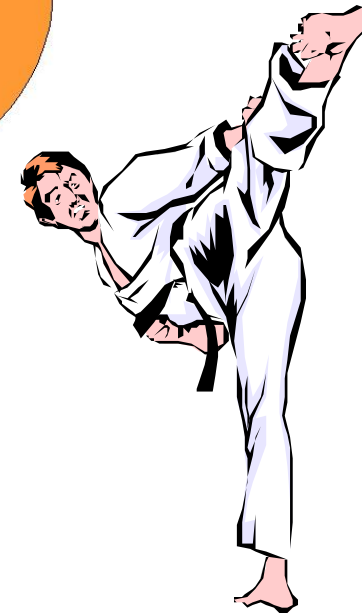
Taikyoku Nidan

Hei-an Shodan

*Hei-an Nidan (voor oranje, alleen de volgorde kennen)*

### Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
onderscheid moet te zien zijn tussen de standen, voeten dienen correct geplaatst te zijn	basisvorm dient herkenbaar, hoogte dient constant gehouden te worden	hikite moet aanwezig zijn, heupinzet moet zichtbaar zijn	hikite moet aanwezig zijn, heupinzet moet zichtbaar zijn	evenwicht moet aanwezig zijn, heupinzet moet zichtbaar zijn	patroon en standen dienen gekend, lagere kata volgens vereisten van de diverse waza	basisvorm dient gekend, afwerking volgens vereisten diverse waza



空手

**EXAMENEISEN 6° KYU**



### 1 Kihon:

- > Oi-Tsuki Jodan (zkd)
- > Oi-Tsuki Chudan (zkd)
- > Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)
- > Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) (zkd)
- > *Gedan Tetsui-Uchi (kbd) tijdens verplaatsing mag heup op en neer gaan voor kime*
- > *Ushiro-Mawashi Tetsui-Uchi (kbd)*
- < Age-Uke / Gyaku-Tsuki (zkd)
- < Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki (kkd → zkd)
- < Soto-Uke / Yoko Empi Uchi (zkd → kbd)
- < Gedan Barai / Uraken Uchi (zkd)
- > en < Shuto- Uke (kkd)/ Nukite (zkd)
- > Mae-geri Chudan (zkd)
- > Mae-geri Jodan (zkd)
- ☒ *Yoko Geri Keage (kbd) (voor groene,alleen de vorm)*
- ☒ *Yoko Geri Kekomi (kbd) (voor groene,alleen de vorm)*
- > Mawashi-Geri (zkd)

### 2 Kumite:

Kihon gohon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Soto-Uke / Yoko Empi Uchi Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Gedan Barai / Uraken Uchi Jodan

*Aanval =Yoko-Geri Kekomi / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan*

*Aanval = Mawashi Geri / Verdediging = Uchi-Uke / Gyaku Tsuki Chudan*

### 3 Kata:

Hei-an Shodan

Hei-an Nidan

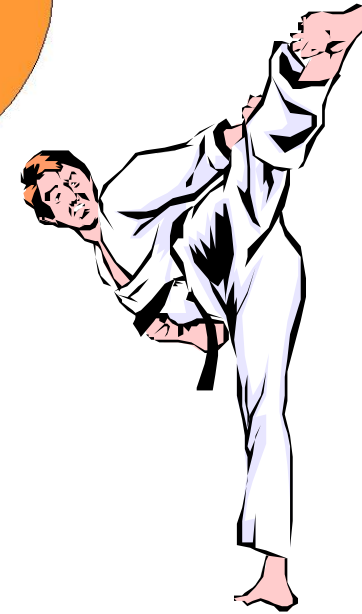
*Taikyoku Sandan (voor groene, alleen de volgorde kennen)*

*Hei-an Sandan*

Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
Knieën moeten correct Geplaatst	Verplaatsingen dienen sneller te gebeuren	Afwerking details Uke waza	Afwerking details Tsuki waza	Afwerking details Geri waza	Kata volgens vereisten diverse waza	Kata volgens vereisten diverse waza





空手

**EXAMENEISEN 5° KYU**



## 1 Kihon:

Dachi Waza (start vanuit Gedan Barai Kamae; 5 maal):

< Shuto Uke - KKD/ > Oi-Zuki Chudan - ZKD/ ☒ Gedan Barai - KBD / < Shuto Uke – KKD/

> Oi-Zuki Chudan - ZKD/ ☒ Gedan Barai – KBD

Tsuki Waza (5 maal stappen):

> Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) (zkd)

Uke- en Uchi Waza (5 maal stappen):

< Age-Uke / II Mae-Geri-Chudan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)

< Soto-Uke / Yoko-Empi-Uchi-Chudan + Uraken-Uchi-Jodan (zkd II kbd)

< Uchi-Uke / Kizami-Tsuki-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan (kkd II zkd)

< Gedan Barai / Uraken-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)

Geru Waza (links/rechts):

1. Vanuit HSD: II Mae Geri, II Yoko Geri Keage, II Yoko Geri Kekomi,

2. *Combinatie vanuit HSD: II Mae Geri + Yoko Geri Kekomi*

3. Mae ni: > Mae-geri (zkd)

☒ Yoko Geri Keage (kbd)

☒ Yoko Geri Kekomi (kbd)

> Mawashi-Geri (fdd of zkd)

## 2 Kumite:

Kihon ippon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-uke / Gyaku Tsuki Jodan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Shuto-Uke / Gyaku Tsuki Jodan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Uchi Barai / Gyaku Tsuki Jodan

Aanval = Yoko-Geri-Kekomi / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku-Tsuki Jodan

Aanval = Mawashi-Geri / Verdediging = Tate Uke / Gyaku Tsuki Jodan

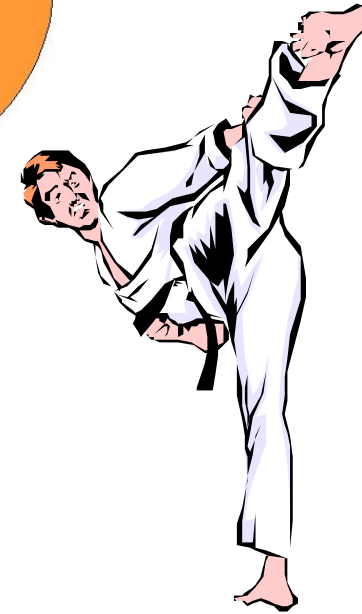
Aanval = Ushiro-Geri / Verdediging = Gyaku Gedan Barai / Uraken Uchi Jodan

*Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.*

**3 Kata:** Heian Shodan / Heian Nidan / Heian Sandan / Heian Yondan

Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geru Waza	Kata	Kumite
Afwerking details van de standen	Explosiviteit van de verplaatsing dient nagestreefd	Explosiviteit dient nagestreefd	Explosiviteit dient nagestreefd	Explosiviteit dient nagestreefd	2 buncai per kata kennen en timing kata duidelijk aantonen.	Afwerking volgens vereisten diverse waza



空手

**EXAMENEISEN 4° KYU**



## 1 Kihon:

Dachi Waza (start vanuit Gedan Barai Kamae; 5 maal):

< Shuto Uke - KKD / > Oi-Zuki Chudan - ZKD / ㊟ Gedan Barai - KBD / < Shuto Uke – KKD /

> Oi-Zuki Chudan - ZKD / ㊟ Gedan Barai - KBD

Tsuki Waza (5 maal stappen):

> Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) (zkd) Uke- en Uchi Waza (5 maal stappen):

< Age-Uke / II Mae-Geri-Chudan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)

< Soto-Uke / Yoko-Empi-Uchi-Chudan + Otoshi-Uraken-Uchi-Jodan (zkd II kbd)

< Uchi-Uke / Kizami-Tsuki-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan (kkd II zkd)

< Gedan Barai / Uraken-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)

< Uchi barai (kake uke) / Gyaku-Tsuki-Jodan (kkd II zkd)

< Tate-Uke / Gyaku-Shuto-Uchi-Jodan (fdd II zkd)

< Otoshi-Uke / Ura-Shuto-Jodan + Gyaku Tsuki Chudan (fdd II zkd)

< Shuto-Uke / Mae Geri + Nukite-Chudan (kkd II zkd)

Geru Waza (links/rechts):

1. Vanuit HSD: II Mae Geri, II Yoko Geri Keage, II Yoko Geri Kekomi, II Mawashi-Geri, II Ushiro-Geri

2. Combinatie vanuit HSD: II Mae Geri + Yoko Geri Kekomi

3. Mae ni: > Mae-geri (zkd)

㊟ Yoko Geri Keage (kbd)

㊟ Yoko Geri Kekomi (kbd)

> Mawashi-Geri (fdd of zkd)

➤ Ushiro-Geri (zkd)

## 2 Kumite:

Jiyu ippon kumite (in verplaatsing):

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-uke / Gyaku Tsuki Jodan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Shuto-Uke / Gyaku Tsuki Jodan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Uchi Barai / Gyaku Tsuki Jodan

Aanval = Yoko-Geri-Kekomi / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku-Tsuki Jodan

Aanval = Mawashi-Geri / Verdediging = Tate Uke / Gyaku Tsuki Jodan

*Testcontrole met potlood: Uitvoering Gyaku Tsuki*

*Jiyu Kumite (Vrij vechten)*

*Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen,*

*verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.*

**3 Kata:** Heian Shodan / Heian Nidan / Heian Sandan / Heian Yondan / Heian Godan

## Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geru Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen nagestreefd	Explosiviteit van de verplaatsing dient nagestreefd	Explosiviteit dient nagestreefd	Explosiviteit dient nagestreefd	Explosiviteit dient nagestreefd	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza



**Kihon:**

II Kizami-Tsuki-Jodan + Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

II Mae-Geri-Chudan + Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

**Aandachtspunten:**

☑ voorste knie uit & stabiel, timing & coördinatie, geïsoleerd bewegen, heupwerking.

Ten No Kata (bron: *Karate-Do Nyumon, Gichin Funakoshi*) / start vanuit HCD:

1. > Oi-Tsuki Chudan (zkd)

2. > Oi-Tsuki Jodan (zkd)

3. > Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

4. > Gyaku-Tsuki Jodan (zkd)

5. < Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

6. < Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

7. < Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan (kkd II zkd)

8. < Shuto Barai / Gyaku-Tsuki Jodan (kkd II zkd)

9. < Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (zkd)

10. < Soto-Uke / Gyaku Tsuki (zkd)

**Aandachtspunten:** ☑ bewegen met rechte rug, knoop omhoog, timing, stabiliteit, kime

**Geri Waza:**

> 5 x Mae-geri Chudan (zkd)

☑ 5 x Yoko Geri Keage (kbd)

☑ 5 x Yoko Geri Kekomi (kbd)

> 5 x Mawashi-Geri (fdd of zkd)

> 5 x Ushiro-Geri (zkd)

**Tai Sabaki (startpositie HCD):**

1. < 90 ° hidari kbd

2. < 90 ° migi kbd

3. < 270 ° hidari kbd

4. < 270 ° migi kbd

**Aandachtspunten:** ☑ bewegen met rechte rug, knoop omhoog, timing, stabiliteit.

**Renzoku Waza (links en rechts):**

1. *Uchi Waza (start vanuit kamae te)*

☑ *Otoshi-Uraken-Uchi-Jodan (fdd)/*

>→ *Yoko-Uraken-Uchi-Jodan (zkd) ± Yoko-Tetsui-Uchi-Chudan (kbb)*

☑ *II Ura-Shuto-Uchi-Jodan /*

> *Shuto-Uchi-Jodan (kkd) ± Haito-Uchi-Jodan (zkd)+ Gyaku-Haito-Uchi-Jodan (zkd)*

2. *Empi (Hiji-ate) Waza (start vanuit kamae te)*

> *Tate-Empi-Jodan (zkd) / ☑ Yoko-Empi-Chudan (kbd)*

> *Mawashi-Empi-Jodan (zkd) / Otoshi-Empi (kbd)*

3. *Geri Waza (start vanuit kamae te):*

☑ *Mae Geri (zkd) / ☑ Yoko Geri Kekomi (kbd) / > Mawashi-Geri (zkd)/*

> *Ushiro-Geri + Gyaku-Tsuki (achterwaarts) (zkd)*

**Uitvoeringsvereisten**

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen aanwezig te zijn	Explosiviteit van de verplaatsing dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza

**2 Kumite:**

Jiyu Ippon kumite (links en rechts) (kime waza's: uchi, empi, geri, tai-sabaki, geen worpen of vegen)

Aanval = Oi-Tsuki Jodan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan

Aanval = Yoko-Geri Kekomi

Aanval = Mawashi-Geri

Aanval = Ushiro-Geri

***Wijze van uitvoering en aandachtspunten IPPON KUMITE***

- *seme gaat vooruit en uke achterwaarts bij de beginkamae*

- *er moet sprake zijn van een realistische aanval*

- *er moet sprake zijn van diversiteit,*

- *de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn*

- *elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden*

- *kenmerkend voor deze gevechtsvorm is de statische beginsituatie*

Jiyu Kumite (Vrij vechten)

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende

techniek kunnen tonen,

verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren,

effectiviteit, activiteit.

**3 Kata:**

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

*Tekki Shodan (alleen de vorm voor bruine slip)*

## Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen aanwezig te zijn	Explosiviteit van de verplaatsing dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza







**1 Kihon:**

- > → Kizami-Tsuki-Jodan (zkd)
- > → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
- Ten No Kata (start vanuit HCD):
- 1. > Tate-Tsuki Chudan (fdd)
- 2. > Ura—Tsuki Chudan (fdd)
- 3. > Gyaku-Ura Tsuki Chudan (fdd)
- 4. > Gyaku-Tate Tsuki Chudan (fdd)
- 5. < Gedan Barai / Otoshi-Uraken-Uchi + Gyaku-Tsuki Chudan (ffd)
- 6. < Uchi Uke / Ura-Shuto-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki Chudan (kkd II fdd)
- 7. < Shuto Uke / Kizami-Nukite-Jodan + Gyaku-Nukite-Chudan (kkd II zkd)
- 8. < Uchi Barai / Ura-Haito-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan (kkd II zkd)
- 9. < Age-Uke / Tate-Tsuki-Chudan + Gyaku-Shuto-Uchi-Jodan (fdd - zkd)
- 10. < Soto-Uke / Yoko-Empi-Chudan + Otoshi-Uraken-Jodan- Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd - kbd)

**Geru Waza:**

- > 5 x Mae-geri Chudan (zkd)
- ☒ 5 x Yoko Geri Keage (kbd)
- ☒ 5 x Yoko Geri Kekomi (kbd)
- > 5 x Mawashi-Geri (fdd of zkd)
- > 5 x Ushiro-Geri (zkd)

**Renzoku Waza (links en rechts, start vanuit kamae te):**

- 1. > → Kizami-Tsuki-Jodan / > → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
- 2. > → Kizami-Tsuki-Jodan / > Oi-Tsuki-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
- 3. > Oikomi-Gyaku-Tsuki (zkd)
- 4. > Mae-Geri-Chudan (zkd) ± Kizami-Tsuki-Jodan + > → Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
- 5. > → Uraken Uchi / > ½ → Yoko-Geri-Kekomi-Chudan + Gyaku-Tsuki-Chudan (zkd)
- 6. > → Mawashi-Geri (voorste been) + Gyaku-Tsuki / > Ashi Barai + Gyaku-Tsuki (zkd)
- 7. > → Uraken Uchi / > → Ushiro-Geri—Chudan (zkd)
- 8. > → Gyaku-Tsuki-Jodan / > Mae-Geri-Chudan of Mawashi-Geri-Chudan (zkd)
- 9. > → Kizami-Tsuki-Jodan ± Mawashi-Geri (voorste been) / > Ushiro-Geri—Chudan (zkd)

**Uitvoeringsvereisten**

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geru Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen aanwezig te zijn	Explosiviteit van de verplaatsing dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza

**2 Kumite:**

*Renzoku Waza's met Partner demonstreren (links en rechts)*

*Een demonstratie geven van de begrippen:*

☑ Go No Sen

☑ Sen No Sen

☑ Sen Sen No Sen

Beoordeling

Ippon kumite (links en rechts - kime waza vrij; voldoende afwisseling laten zien)

2-maal = Oi-Tsuki Jodan

2-maal = Oi-Tsuki Chudan

2-maal = Mae-geri Chudan

2-maal = Ushiro Geri Chudan

*Jiyu Ippon kumite (links en rechts)*

*Aanval = Oi-Tsuki Jodan Kime Waza vrij (max. 2; geen worpen of vegen)*

*Aanval = Oi-Tsuki Chudan Kime Waza vrij (max. 2; geen worpen of vegen)*

*Aanval = Mae-geri Chudan Kime Waza vrij (max. 2; geen worpen of vegen)*

**Wijze van uitvoering en aandachtspunten JIYU IPPON KUMITE**

- de beginpositie op een afstand van +/- 3 meter

- seme en uke komen allebei op naar voren naar kamae te

- kenmerkend voor jiyu ippon kumite is de dynamische gevechtssituatie, waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan

- er moet sprake zijn van een realistische aanval

- er moet sprake zijn van diversiteit,

- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn

- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden

- na elke actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat weer een nieuwe situatie ontstaat

*Jiyu Kumite (Vrij vechten)*

Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende techniek kunnen tonen, verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren, effectiviteit, activiteit.

**3 Kata:**

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Tekki Shodan

Bassai Dai

## Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen aanwezig te zijn	Explosiviteit van de verplaatsing dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza





**1 Kihon:**

Tsuki Waza:

&gt; Hidari kamae / &gt; 4 keer Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) mawate (zkd)

Uke Waza (links en rechts):

☒ &lt; Age-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru recht) (zkd)

☒ &lt; Uchi Uke / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru schuin) (zkd)

☒ &lt; Soto-Uke / Gyaku Tsuki Chudan (sagaru recht) (zkd)

☒ &lt; Gedan Barai / Gyaku-Tsuki Chudan (sagaru schuin) (zkd)

☒ &lt; Shuto Uke / Gyaku-Nukite Chudan (sagaru schuin) (kkd II zkd)

Geri Waza:

☒ &gt; 3 x Mae-geri Chudan / mawate (zkd)

☒ ☒ 3 x Yoko Geri Keage / mawate (kbd)

☒ ☒ 3 x Yoko Geri Kekomi / mawate (kbd)

☒ &gt; 3 x Mawashi-Geri / mawate (fdd of zkd)

☒ &gt; 3 x Ushiro-Geri / mawate (zkd)

☒ Combinatie vanuit HSD (been blijft hoog):

II Mae Geri + Yoko Geri Kekomi + Ushiro Geri + Mawashi Geri

Renzoku Waza (links en rechts):

A. &lt; kamae Gedan-Barai / &gt; Oi-Tsuki-Jodan / &lt; Age-Uke / &gt; Mawashi-Geri +

Uraken-Uchi + Gyaku-Tsuki

B: &lt; kamae Gedan-Barai / Kamae-te / II achterste been Mae-Geri + Kizami-Tsuki-

Jodan /

Ushiro-Geri + Ura-Shuto-Uchi-Jodan + Gyaku-Tsuki-Chudan

**2 Kumite:***Ippon kumite (links en rechts)*

Aanval = Oi-Tsuki Jodan Kime Waza vrij

Aanval = Oi-Tsuki Chudan Kime Waza vrij

Aanval = Mae-geri Chudan Kime Waza vrij

Aanval = Yoko-Geri Kekomi Kime Waza vrij

Aanval = Mawashi-Geri Kime Waza vrij

Aanval = Ushiro-Geri Kime Waza vrij

**Wijze van uitvoering en aandachtspunten IPPON KUMITE***- seme gaat vooruit en uke achterwaarts bij de beginkamae**- er moet sprake zijn van een realistische aanval**- er moet sprake zijn van diversiteit,**- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn**- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden**- kenmerkend voor deze gevechtsvorm is de statische beginsituatie**Jiyu Ippon kumite (links en rechts)**Aanval = Oi-Tsuki Jodan Kime Waza vrij**Aanval = Oi-Tsuki Chudan Kime Waza vrij**Aanval = Mae-geri Chudan Kime Waza vrij**Aanval = Yoko-Geri Kekomi Kime Waza vrij**Aanval = Mawashi-Geri Kime Waza vrij**Aanval = Ushiro-Geri Kime Waza vrij***Wijze van uitvoering en aandachtspunten JIYU IPPON KUMITE***- de beginpositie op een afstand van +/- 3 meter**- seme en uke komen allebei op naar voren naar kamae te**- kenmerkend voor jiyu ippon kumite is de dynamische gevechtssituatie, waarbij het**aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan**- er moet sprake zijn van een realistische aanval**- er moet sprake zijn van diversiteit,**- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn**- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden**- na elke actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat weer een nieuwe situatie ontstaat.**Jiyu Kumite (Vrij vechten)**Criteria zijn afstand (maai), alertheid (zanshin), houding, techniek, beslissende**techniek kunnen tonen,**verscheidenheid in techniek, controle, kunnen ontwijken, kunnen afweren,**effectiviteit, activiteit.*

## Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen aanwezig te zijn	Explosiviteit van de verplaatsing dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza

**3 Kata:**

Heian Shodan  
 Heian Nidan  
 Heian Sandan  
 Heian Yondan  
 Heian Godan  
 Tekki Shodan  
 Bassai Dai  
 Kanku Dai

**Bunkai:**

Uit de Heian Kata's enkele toepassingen van combinaties kunnen tonen.  
*(wordt gekozen door examinatoren)*

**4 Kennis:**

-De Japanse termen voor beginnelingen en gevorderden kennen (zie blog van de club)

**5 Opdracht:**

- 15 minuten lesgeven volgens een thema opgelegd door de examinatoren.

## Uitvoeringsvereisten

Dachi Waza	Ashi Waza	Uke Waza	Tsuki Waza	Geri Waza	Kata	Kumite
Vaste standen dienen aanwezig te zijn	Explosiviteit van de verplaatsing dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Explosiviteit van de techniek dient aanwezig te zijn met kime	Standaard normen uitvoering kata. Timing, focus en chacugan.	Afwerking volgens vereisten diverse waza

