

Examenprogramma bruine band 1e Kyu

ONDERDEEL KIHON

TSUKI WAZA (stoot technieken, elke techniek 5x, 5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval in ZENKUTSU DACHI, GEDAN BARAI)

1. (vooruit) Heen OI TSUKI JODAN
2. (vooruit) Terug OI TSUKI CHUDAN
3. (vooruit) Heen GYAKU TSUKI
4. (vooruit) Terug SANBON TSUKI

UKE WAZA (afweertechieken, elke techniek 5x, 5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval in ZENKUTSU DACHI, GEDAN BARAI)

1. (vooruit) Heen AGE UKE + GYAKU TSUKI
2. (achteruit) Terug SOTO UKE + GYAKU TSUKI
3. (vooruit) Heen UCHI UKE + GYAKU TSUKI
4. (achteruit) Terug SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI + GYAKU NUKITE

GERI WAZA (traptechnieken, elke techniek 5x, 5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval in ZENKUTSU DACHI, GEDAN BARAI overgang naar KAMAETE)

1. (vooruit) Heen MAE GERI
2. (vooruit) Terug MAWASHI GERI
3. (vooruit) Heen YOKO GERI KEKOMI
4. (vooruit) Terug USHIRO GERI

YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken, elke techniek 3x, 3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval, overgang naar KAMAETE)

1. (zijwaarts) Heen en terug YOKO GERI KEAGE
2. (zijwaarts) Heen en terug YOKO GERI KEKOMI

RENZUKO WAZA (kombinatie technieken, elke combinatie 3x, eind van iedere combinatie KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval in ZENKUTSU DACHI, GEDAN BARAI overgang naar KAMAETE)

Heen:

- (vooruit) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI
- (achteruit) AGE UKE / SOTO UKE (2 afweren met 1 arm)
- (vooruit) MAWASHI GERI / YOKO URAKEN UCHI (kime) + GYAKU TSUKI

Terug:

- (vooruit) MAE GERI/TSUKI CHUDAN
- (achteruit) GEDAN BARAI / UCHI UKE (2x afweren met 1 arm)
- (vooruit) USHIRO GERI / YOKO URAKEN UCHI (kime) + GYAKU TSUKI

ONDERDEEL KATA

HEIAN SHODAN (1^e KATA)

HEIAN NIDAN (2^e KATA)

HEIAN SANDAN (3^e KATA)

HEIAN YONDAN (4^e KATA)

HEIAN GODAN (5^e KATA)

TEKKI SHODAN

Keuze KATA* (BASSAI DAI, KANKU DAI, JION of ENPI)

* De keuze kata moet verschillen ten opzichte van het 2e kyu examen.

BUNKAI (HEIAN NIDAN)

Aandachtspunten bij BUNKAI: De KATA uitleg moet minstens 1 minuut duren en mag in een vrije KUMITE vorm getoond worden. De technieken van de KATA moeten logisch, praktisch, realistisch en

herkenbaar zijn. De kandidaat dient alle technieken uit de **hele** KATA te tonen en op voldoende niveau uit te voeren.

ONDERDEEL KUMITE

JYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links, wissel daarna van rol, de ander valt aan)

1. OI TSUKI JODAN -> AGE UKE + GYAKU THEISHO UCHI
2. OI TSUKI CHUDAN -> SOTO UKE + MAWASHI GERI
3. MAE GERI -> GEDAN BARAI + GYAKU SHUTO UCHI
4. MAWASHI GERI -> UCHI UKE + GYAKU TSUKI

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk. De verdediger geeft een KIAI bij het plaatsnemen van de tegenaanval.

JYU KUMITE (2 rondes van 2 minuten vrij sparren)

Centraal staan; aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren. De technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle/krachtdosering centraal staan. Het dragen van vuistbeschermers is hierbij verplicht.

ZANSHIN (Japanse vertaling: overgebleven geest)

Tijdens het hele examen wordt ook gekeken naar de karate-beleving en staat van bewustzijn van de examenkandidaat (begint al bij een buiging bij de zaal ingang). De examenkandidaat is zich bewust van zijn omgeving en tegenstander en is klaar om te handelen. De examenkandidaat voert de technieken overtuigend uit en gedraagt zich als een echte karateka