

## Examenprogramma groene band 5e 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 en terug OI TSUKI JODAN
2. (vooruit) Heen en terug OI TSUKI CHUDAN

**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 KAMAE)

1. (vooruit) Heen en terug MAE GERI
2. (vooruit) Heen en terug MAWASHI GERI

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

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

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

### ONDERDEEL KATA

**HEIAN SHODAN** (1<sup>e</sup> KATA)

**HEIAN NIDAN** (2<sup>e</sup> KATA)

**HEIAN SANDAN** (3<sup>e</sup> KATA)

### ONDERDEEL KUMITE

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

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

**JIYU 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