

## Examenprogramma bruine band 3e 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

### ONDERDEEL KATA

**HEIAN SHODAN** (1° KATA)

**HEIAN NIDAN** (2° KATA)

**HEIAN SANDAN** (3° KATA)

**HEIAN YONDAN** (4° KATA)

**HEIAN GODAN** (5° KATA)

**TEKKI SHODAN**

### 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
5. YOKO GERI KEKOMI -> SOTO 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