

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 + tegenaanval, 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 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 KAMAE)

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 KAMAE)

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

ONDERDEEL KATA

HEIAN SHODAN (1e kata)

HEIAN NIEDAN (2e kata)

HEIAN SANDAN (3e kata)

HEIAN YONDAN (4e kata)

HEIAN GODAN (5e kata)

TEKKI SHODAN

BASSAI DAI

ONDERDEEL BUNKAI (kata naar keuze)

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 KATA te tonen en op voldoende niveau uit te voeren.

ONDERDEEL KUMITE

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

De aanvallen zijn: **JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI**

De weringen zijn: **AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE**

De tegenaanvallen zijn: **GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI**

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk.

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.