



Examenformulier 2e kyu - Bruine band 2

Onderdeel	Naam		Datum	Wel / niet geslaagd				
	Rij:	Nummer:						
Kihon	Aandachtspunten							
<i>Uke waza</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi) Wijze van uitvoering: Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd. a) Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / Gyaku – Tsuki b) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku – Tsuki c) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku – Tsuki d) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan-Barai / Gyaku – Tsuki e) Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Gyaku – Nukite	Uithoudingsvermogen. Heup ondersteuning. Kime. Geautomatiseerde motoriek. Fighting spirit.							
<i>Geri waza</i>								
Uitgangspositie: Vanuit Yoi Dachi naar Hidari Kamae (links voor), Mae (vooruit) a) Mae (vooruit): 3(drie) keer MAE GERI, Mawate (omdraaien) b) Yoko (zijwaarts):3(drie) keer YOKO GERI KEAGE HIDARI(uitsluitend vanuit kiba dachi), Mawate(omdraaien) c) Yoko (zijwaarts): 3 (drie) keer YOKO GERI KEKOMI MIGI (uitsluitend vanuit kiba dachi), Mawate(omdraaien) d) Mae (vooruit): 3 (drie) keer MAWASHI GERI (horizontale hiki ashi, de wreef of bal van de voet), Mawate(omdraaien) e) Mae (vooruit): 3 (drie)keer USHIRO GERI (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd)	Hiki Ashi bij elke Geri. Balans.							
	Aandachtspunten							
<i>Renzoku waza 1</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
Oi-tsuki jodan, Age uke (achter), Mawashi geri (voor), Uraken (zelfde arm), Gyaku tsuki (contra arm)	Correcte volgorde. Technieken juist. Vloeiende combinatie. Terugkomen in Yoi dachi.							
<i>Renzoku waza 2</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
Mae geri achterwaarts terugzetten), Kisame tsuki, Ushiro geri, Ura shuto uchi, Gyaku tsuki.	Terugkomen in Yoi dachi.							
Zelfverdediging	Aandachtspunten							
<i>Uitvoering is met en zonder Tanto mes</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
3 aanvallen met een tanto mes. ➤ Drie verschillende verweringen. 3 manieren zelfverdediging zonder mes. ➤ Drie verschillende verweringen.	Realistische counter. Juiste houding in aanval en counter. 3 aanvallen zijn met tanto.							

Kata		Aandachtspunten						
Kata onderdeel			Opmerking	O	M	V	RV	G
	Bassai dai Tekki Shodan	Toepassen van ritme. Beleving in de kata.						

Stage		Aandachtspunten						
Inzetten voor de Karateschool			Opmerking	O	M	V	RV	G
	1: 10 keer een uur assisteren tijdens de Karatelessen. 2: Helpen tijdens een club evenement als vrijwilliger, zoals helpen bij een examen of clubkampioenschap. 3. Helpen bij een extern evenement als vrijwilliger. Zoals jezelf inzetten als scheidsrechter of begeleider.	Positieve houding. Motiverende houding richting anderen. Inzet.						
Bruin twee word pas afgetekend in de KBN paspoort wanneer de stage met minaal een voldoende is afgesloten.								

ZKD: Zenkutsu dachi

KKD: Kokutsu dachi

KUD: Kumite dachi

KBD: Kiba Dachi

O: Onvoldoende

M: Matig

RV: Ruimvoldoende

G: Goed

V: Voldoende