



Examenformulier 3e kyu - Bruine band 1

Onderdeel		Naam	Datum	Wel / niet geslaagd				
		Rij: Nummer:						
Kihon		Aandachtspunten						
<i>Uke waza</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
ZKD	Gedan barai, gyaku haito uchi Uchi uke, kisame, g-tsuki, shuto Soto uke, enpi, yoko geri, uraken, g-tsuki	Uithoudingsvermogen. Heup ondersteuning.						
KBD	Tetsui	Kime.						
KKD	Uchi barai, gyaku tsuki (ZKD)							
<i>Geru waza</i>								
ZKD	Mae geri combinatie Mawashi geri combinatie Ushiro geri	Lichaamshouding. Japanse termen.						
		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.						
Kata		Aandachtspunten						
<i>Kata onderdeel</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
	Heian 1 t/m 5 (keuze) Bassai dai	Toepassen van ritme. Fightingspirit . Beleving. Technisch correct .						
<i>Bunkai (uitleg van de kata)</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
	Heian Shodan	Juiste reactie op de aanval. Kunnen uitleggen wat je doet.						
Kumite		Aandachtspunten						
<i>Jiyu Kumite</i>			Opmerking	O	M	V	RV	G
	Bij minimaal vier tegenstanders een ½ tje maken. Stootkussen (20 sec links en rechts). P1: Aanvallen met gyaku tsuki P1: Aanvallen met mawashi geri P1: Aanvallen met Gyaku tsuki/ mawashi geri Drie keer achter elkaar sparren tegen een andere tegenstander.	Reactiesnelheid. Inzicht. Tactiek. Overtuiging. Sparren volgens WKF regels						
Stage		Aandachtspunten						
<i>Inzetten voor de Karateschool</i>			Opmerking					
1: 5 keer een uur assisteren tijdens de Karatelessen. 2: Helpen tijdens een club evenement als vrijwilliger.		Positieve houding. Inzet.						
Bruin 1 wordt pas afgetekend in de KBN paspoort wanneer de stage met minnaal 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