In dit format is een richtlijn te vinden van de exameneisen bij Karate Team Utrecht.

Hoe werkt een examen?

Little Ninja examen

Voor een little ninja examen hoef je jezelf niet voor te bereiden. Wel vragen wij om zoveel mogelijk aanwezig te zijn in de lessen, zodat je alle stof een keer geoefend heb. De Ninja examens zijn een voorbereiding op het echte examen. Bij het ninja examen draaien we een normale karateles en aan het einde van de les worden de ninja's beloond met een volgende kleur streep.
Ouders/verzorgers zijn van harte welkom om te komen kijken.

Jeugd en senioren examen

Wanneer je een uitnodiging ontvangen heb dan kun je op voor de volgende kleur slip of band. Hoe laat en in welke groep je bent ingedeeld wordt allemaal vooraf bekend gemaakt via de mail en social media. Wij maken een indeling op basis van iedereen die voor dezelfde kleur slip en of band op gaat. Je kunt dus helaas niet ingedeeld worden bij een andere groep. Ouders/verzorgers zijn van harte welkom om te komen kijken.

Per groepje laat je de examenstof zien. Wat je moet laten zien wordt gevraagd door een vrager (die staat voor de groep). Ook is er een jury aanwezig die de beoordelingen doet. Wat je allemaal laat zien op het examen is allemaal te vinden hieronder in de eisen.

Examen tip

De Kata's die je moet laten zien zijn opgenomen en geplaatst op ons YouTube account. Erg handig om nog thuis te oefenen en door te nemen.
http://youtube.com/onlinekaratelessons

Welke weg leg ik af?

De kyugraden weg die je aflegt is: geel, oranje, groen, blauw en bruin. Dit examen doe jij bij Karate Team Utrecht. Het examen voor de zwarte band is een landelijk examen.

Afhankelijk van hoe vaak je traint, aanwezig bent, de stof oppakt, ontwikkeling toont, je gedrag in de les is en rijp bent voor het examen kun je examen doen. De sensei geeft aan of jij hier klaar voor bent. **Met de nadruk dat het behalen van banden geen race is, maar een leerweg.** Je haalt niet even snel je zwarte band, dit is een weg van jaren lang hard en veel trainingsuren maken. Het kan voorkomen dat je een keer het examen moet overslaan. Dit is niet erg en zeker normaal.

Schatting (dit kan afwijken):

7e kyu	8e kyu	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu	1e dan
Senioren		**1 examen per jaar**		**Hele banden**			
Jeugd en jongeren		**2 examens per jaar**		**Slip, half band, hele band**			
Ninja's		**2 examens per jaar**		**Ninja slip geel, oranje, groen, blauw, ninja special**			

Slipexamen jeugd
Een slip examen is kennismaken met het programma. Het hele programma wordt ook meegedraaid en/of voorgedaan. Je kunt hiervoor het half band examen aanhouden als richtlijn. Het onderdeel ippon kumite wordt hierbij overgeslagen.

Wat heb ik allemaal nodig voor een examen?

Little Ninjas nodig: 1 en 2
Jeugdleden nodig: Gele slip en half geel 1 en 2. Vanaf het gele band programma gaan we werken met partnerwerk, dus vanaf dan zijn alle materialen nodig.
Senioren nodig: alles.

1. **Een karatepak**
2. **Een logo op je pak van Karate Team Utrecht**
3. **Vuistbescherming**
4. **Bitje**
5. **Voetjes (niet verplicht)**

Exameneisen ½ geel

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Zenkutsu dachi — heen en- terugweg

- Oi tsuki jodan — heenweg
- Oi tsuki chudan — terugweg

- Age uke — heenweg
- Gedan barai — terugweg

Kata

- Heian shodan (tot en met de 1e kiai)

Kihon Jiyu Kumite

Je voert de technieken uit op een stootkussen. 5x links, 5x rechts

- Kisame tsuki (voorste arm)
- Gyaku tsuki (achterste arm)
- Mawashi geri (ronde trap)

Jiyu Kumite

- Drie partijtjes sparren.

Extra

- Tellen van 1 tot 5 in het Japans (tussen haakjes is de uitspraak)

  1= ichi (itsj)
  2= ni (nie)
  3= san (san)
  4= shi (sjie)
  5= go (goo)

Aandachtspunten:

- Juiste richting van de pols.
- ZKD: knie goed gebogen boven de voet, diepe stand.
- Voeten goed plat op de grond houden bij de standen

-Juiste volgorde van de kata.
-Kiai op de juiste plek.

-Gevechtshouding gedurende de oefening.
-Gericht de stoot en trap uitvoeren richting de pads.
-Mawashi geri met de bovenkant voet.

-Enkele technieken.

-juiste volgorde
-juiste uitspraak

Exameneisen gele band

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Oi tsuki jodan — heenweg
- Oi tsuki chudan — terugweg

- Age uke — heenweg
- Gedan barai — terugweg

- Uchi uke — heenweg
- Soto uke — terugweg

- Mae geri chudan — heenweg
- Mawashi geri chudan — terugweg

Aandachtspunten:

- Juiste richting van de pols.
- ZKD: knie goed gebogen boven de voet, diepe stand.
- Voeten goed plat op de grond houden bij de standen.
-Hiki ashi: been terughalen na de traptechniek.

Kata

- Heian shodan

-Juiste volgorde van de kata.
-Kiai op de juiste plek.

Kihon Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

Je voert de technieken uit op een partner. 5x links, 5x rechts

- Kisame tsuki (voorste arm)
- Gyaku tsuki (achterste arm)
- Mawashi geri (ronde trap)

-Gevechtshouding gedurende de oefening.
-Verschil zichtbaar tussen jodan en chudan aanvallen.
-Gericht de stoot en trap uitvoeren op een partner.
-Mawashi geri met de bovenkant voet.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- Drie partijtjes sparren.

-Enkele technieken.
-Achterste knie juist gebogen bij de Kumite Dachi stand.

Extra

- Tellen van 1 tot 10 in het Japans (tussen haakjes is de uitspraak)

1= ichi (itsj)	6= roku (rok)
2= ni (nie)	7= shichi (sietsj)
3= san (san)	8= hachi (hatsj)
4= shi (sjie)	9= kyuu (kjoe)
5= go (goo)	10= juu (djoe)

-juiste volgorde
-juiste uitspraak

Exameneisen ½ oranje band

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Zenkutsu dachi (ZKD) heen en- terugweg
- Kokutsu dachi (KKD) heen en- terugweg

- Sanbon tsuki heen en- terugweg
- Uraken uchi heen en- terugweg

- Age uke, gyaku tsuki heen en- terugweg
- Gedan barai, gyaku tsuki heen en- terugweg

Kata

- Heian shodan (helemaal) | Heian nidan (t/m 1e kiai)

Kihon Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

Je voert de technieken uit op een stootkussen. 5x links, 5x rechts

- Dribbelen (heen-en weer, dribbelen op de plek)
- Kisame tsuki (voorste arm), gyaku tsuki (achterste arm)
- Kisame tsuki (voorste arm), kisame mawashi geri (voorste been)

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- Drie partijtjes sparren.

Extra

- Je obi (band) juist zelf kunnen knopen.

Aandachtspunten:

- Juiste ritme en hoogte sanbon tsuki.
- Coördinatie van de combinatie technieken.
- ZKD: knie boven de voet.
- KKD: op één lijn staan.

-Juiste volgorde van de kata.
-Kiai op de juiste plek.

- Gevechtshouding gedurende de hele oefening.
- Gericht de stoot en trap uitvoeren.
- Juiste combinaties zichtbaar.

-Combinatie technieken.
-Achterste knie juist gebogen bij de Kumite Dachi stand.
-Gevechtshouding.

Exameneisen oranje band

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Sanbon tsuki heenweg
- Uraken uchi terugweg

- Age uke, gyaku tsuki heenweg
- Gedan barai, gyaku tsuki terugweg

- Uchi uke, gyaku tsuki heenweg
- Soto uke, gyaku tsuki terugweg

- Mae geri chudan heenweg
- Mawashi geri terugweg

- Shuto uke (KKD) heen en- terugweg

Kata

- Heian shodan | Heian nidan

Ippon Kumite

Je voert de oefening uit met een partner.
Aanvaller: naar voren met links > gedan barai (en kondigt aan). Kiai op de aanval.
Verdediger: achteruit met rechts > gedan barai > gevechtshouding. Kiai op de counter.

Aanval = Jodan **Verdediging** = Age Uke + gyaku tsuki.
Aanval = Chudan **Verdediging** = Uchi Uke + gyaku tsuki.
Aanval = Chudan **Verdediging** = Shuto Uke + gyaku tsuki.
Aanval = Chudan **Verdediging** = Soto Uke + gyaku tsuki.
Aanval = Mae geri **Verdediging** = Gedan barai + gyaku tsuki.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

Je voert de technieken uit op een tegenstander. 5x links, 5x rechts

- Kisame tsuki (voorste arm), gyaku tsuki (achterste arm)
- Kisame tsuki (voorste arm), kisame mawashi geri (voorste been)

- Drie partijtjes sparren.

Extra

Je obi (band) juist kunnen knopen.

Aandachtspunten:

- Juiste hoogte van de tevhniek.
- Centeren van de techniek.
- Juiste ritme vervolg technieken.
- Juiste coördinatie van de combinatie technieken.
- ZKD: knie boven de voet.
- Hiel goed op de grond.
- Hiki ashi: been terughalen na de traptechniek.
-KKD op 1 lijn.

-Juiste volgorde van de kata.
-Kiai op de juiste plek.

-aanvaller kondigt duidelijk aan + kiai op de aanval.
-Centreren technieken.
-3 verschillende weringen bij chudan aanval.
-verdediger geeft een kiai op de counter.

-Combinatie technieken.
-Achterste knie juist gebogen bij de Kumite Dachi stand.
-Dynamisch bewegen.

Exameneisen ½ groene band

Kihon

In 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Sanbon tsuki — heen en- terugweg
- Age uke, shuto uchi (vanuit hoofd) — heenweg
- Gedan barai, uraken, gyaku tsuki — terugweg
- KBD, Yoko geri kekomi kruisend — heenweg
- KBD, Yoko geri kekomi rugwaarts — terugweg

Kata

- Heian shodan | Heian nidan | Heian sandan (t/m 1e kiai)

Ippon Kumite

Je voert de oefening uit met een partner.

Aanvaller: naar voren met links > gedan barai (en kondigt aan). Kiai op de aanval.
Verdediger: achteruit met rechts > gedan barai > gevechtshouding. Kiai op de counter.

Aanval = Jodan — **Verdediging =** Age Uke + shuto uchi
Aanval = Chudan — **Verdediging =** Uchi Uke + kisame + g-tsuki.
Aanval = Chudan — **Verdediging =** Shuto Uke + gyaku nukite.

Kihon Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

Je voert de technieken uit met een partner. 5x links 5x rechts

- Dribbel en op tel wisselen van been
- Kisame tsuki, gyaku tsuki en voorste been mawashi geri.
- Counteren op een 1-2tje

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- Drie wedstrijdjes sparren.

Extra

De volgende Japanse benamingen moet je kunnen uitleggen en herkennen. Zowel in het Nederlands als in het Japans.

Yoi = voeten heupbreedte, vuisten gesloten.
Hajime = beginnen.
Yame = stop.
Kamae = gevechtshouding.
Dojo = de ruimte waarin je karate beoefent.

Aandachtspunten:

- Toepassen hamni en shomen.
- Juiste hikite.
- Kiba dachi (KBD): knieën naar buiten, rechte rug, bekken gekanteld.
-Standen tijdens verplaatsing op 1 lijn blijven.
- Hiel goed op de grond houden.
- Hiki ashi: been terughalen na de traptechniek.

- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- De verschillende standen duidelijk zichtbaar maken.

-Dynamisch bewegen.
- Dynamisch verdedigen en counteren.
-Zichtbare combinatie van drie technieken.

-Variatie in de combinatie technieken.
- Ontspanning in de beweging.
- Counters
- Controle

-juiste volgorde
-juiste uitspraak

Exameneisen groene band

Kihon

In Zenkutsu dachi (ZKD) 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

• Sanbon tsuki	heen en- terugweg
• Age uke, shuto uchi	heenweg
• Gedan barai, uraken, gyaku tsuki	terugweg
• Uchi uke, kisame tsuki, gyaku tsuki	heenweg
• Soto uke, KBD enpi (elle boog)	terugweg
• Uchi barai (KKD)	heenweg
• Shuto uke (KKD), nukite (ZKD)	terugweg
• KBD tetsui (rugwaarts draaien)	heenweg
• Mae geri chudan	terugweg
• Yoko geri kekomi (duwtrap vanuit KBD)	heen en- terugweg

Aandachtspunten:

- Toepassen hamni en shomen.
- Juiste hikite.
- Kiba dachi (KBD): knieën naar buiten, rechte rug, bekken gekanteld.
- Hiel goed op de grond.
- Geen sleepvoet bij de verplaatsing.
- Hiki ashi: been terughalen na de traptechniek.
- KKD op 1 lijn.
-Juiste hoogte en richting van de techniek.
-Yoko geri met de hiel.

Kata

- Heian shodan | Heian nidan | Heian sandan

- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Verschillende standen correct.
- Kimé

Ippon Kumite

Je voert de oefening uit met een partner.

Aanvaller: naar voren met links > gedan barai (en kondigt aan). Kiai op de aanval.
Verdediger: achteruit met rechts > gedan barai > gevechtshouding. Kiai op de counter.

Aanval = Jodan	**Verdediging** = Age Uke + shuto uchi
Aanval = Chudan	**Verdediging** = Uchi Uke + kisame + g-tsuki.
Aanval = Chudan	**Verdediging** = Shuto Uke + gyaku nukite chudan.
Aanval = Chudan	**Verdediging** = Soto Uke + enpi (KBD).
Aanval = Mae geri	**Verdediging** = Gedan barai + uraken +g-tsuki.
Aanval = Mawashi geri	**Verdediging** = Kake Uke + gyaku tsuki.

- Alle weringen zijn verschillend.
- Dynamisch verdedigen en counteren.
- Standen zijn stabiel.
- Heupgebruik toepassen.
-Ontspanning.
-Kimé.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

Je voert de technieken uit op een tegenstander. 5x links, 5x rechts.

- Kisame tsuki, gyaku tsuki en voorste been mawashi geri.
- Drie wedstrijdjes sparren.

-Variatie in de combinatie technieken.
- Ontspanning in de beweging.

Extra

De Japanse benamingen moet je kunnen uitleggen van ½ groen.

-juiste uitleg
-juiste uitspraak

Exameneisen 1/2e blauwe band

Kihon

In 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Sanbon tsuki heen en- terugweg
- Age uke, haito uchi heenweg
- Uchi uke, kisame tsuki, g- tsuki, shuto terugweg
- Soto uke, KBD enpi, Uraken, g-tsuki ZKD heenweg
- Uchi barai (KKD), gyaku tsuki ZKD terugweg

Kata

- Heian shodan shodan, nidan en sandan
- Heian Yondan t/m 1e kiai

Ippon Kumite

Je voert de oefening uit met een partner.

Aanvaller: naar voren met links > gedan barai (en kondigt aan). Kiai op de aanval.
Verdediger: achteruit met rechts > gedan barai > gevechtshouding. Kiai op de counter.

Aanval = Jodan **Verdediging** = Age Uke + haito uchi
Aanval = Chudan **Verdediging** = Uchi Uke + kisame + g-tsuki.
Aanval = Chudan **Verdediging** = Shuto Uke + mae geri,gyaku nukite.

Kihon Jiyu Kumite

Je voert de technieken uit op een partner.

- Schijnbewegingen + een achtervolgingstechniek
- Kisame tsuki, gyaku tsuki en voorste been mawashi geri + jodan gyaku tsuki.
- P1: aanval 1-2tje, P2: counter gyaku tsuki
- P1: aanval 1-2tje, P2: blokken (absorberen) gyaku tsuki

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- Drie wedstrijdjes sparren.

Extra

Deel van de groetceremonie uit je hoofd kunnen:

1= Mokuso (mokso)
2= Mokuso yame (mokso jameh)
3= Shomen ni rei (shomen nie reh)

Aandachtspunten:

- Juiste uitvoering hamni en shomen.
- Juiste hikite.
- Hiel goed op de grond.
- Geen sleepvoet.
- Hiki ashi
-Juiste wisseling van standen.

- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Kimé.

- Alle weringen zijn verschillend.
- Standen zijn stabiel.
- Heupgebruik toepassen.
- Juiste aanval en verdediging.

-Combineren van technieken.
-Reactie snelheid.
-Doelgerichtheid.

- Ontspanning in de beweging.
- Fightingspirit.
- Variatie in de technieken.

-juiste volgorde
-juiste uitspraak

Exameneisen blauwe band

Kihon

In 5 stappen heen, mawate (draaien) en 5 stappen terug:

- Sanbon tsuki — heen en- terugweg
- Age uke, haito uchi — heenweg
- Uchi uke, kisame tsuki, g- tsuki, shuto — terugweg

- Soto uke, KBD enpi, Uraken, g-tsuki — heenweg
- Uchi barai (KKD), gyaku tsuki — terugweg

- Otoshi Uraken — heenweg
- Shuto uke, kisame mae geri, g-tsuki — terugweg

- Yoko geri kekomi (duwtrap vanuit KBD) — heen en- terugweg
- Ushiro geri — heen en- terugweg

Aandachtspunten:

- Correcte uitvoering van hamni en shomen.
- Juiste hikite en Hiki ashi
- Hiel goed op de grond.
- Geen sleepvoet.
-Juiste wisseling van standen.
-Fightingspirit.

Kata

- Heian shodan shodan t/m sandan | Heian Yondan

- Technisch correct.
- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Vechtrealisme.

Ippon Kumite

Je voert de oefening uit met een partner.

Aanvaller: naar voren met links > gedan barai (en kondigt aan). Kiai op de aanval.
Verdediger: achteruit met rechts > gedan barai > gevechtshouding. Kiai op de counter.

Aanval = Jodan	**Verdediging** = Age Uke + haito uchi
Aanval = Chudan	**Verdediging** = Uchi Uke + kisame + g-tsuki.
Aanval = Chudan	**Verdediging** = Shuto Uke + mae geri,gyaku nukite.
Aanval = Mae geri	**Verdediging** = Uchi barai + gyaku tsuki
Aanval = Mawashi geri	**Verdediging** = Kake Uke + gyaku tsuki.
Aanval = Yoko geri	**Verdediging** = Soto Uke + enpi, uraken, g-tsuki.

- Alle weringen zijn verschillend.
- Dynamisch verdedigen en counteren.
- Standen zijn stabiel.
- Heupgebruik toepassen.
- Mawashi geri is jodan hoogte.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- Drie wedstrijdjes sparren.

- Ontspanning in de beweging.
- Fightingspirit.
- Variatie in de technieken.

Extra

De groetceremonie die we doen voor aanvang en aan einde van de les.

1= Mokuso (mokso)
2= Mokuso yame (mokso jameh)
3= Shomen ni rei (shomen nie reh)
4= Sensei ni rei (ottagai nie reh)
5= Otagai ni rei (ottagai nie reh

-juiste volgorde
-juiste uitspraak

Exameneisen ½ bruine band

Kihon

5 stappen heen en weer. Hierna hantai kamae (wisselen van been):

- Age uke, gyaku tsuki | Uchi uke, gyaku tsuki | Soto uke, gyaku tsuki | Gedan barai, gyaku tsuki | Shuto uke, gyaku nukite.

- Yoko geri kekomi (duwtrap) heen en- terugweg
- Yoko geri keage (snaptrap) heen en- terugweg
- Ushiro geri (1 vloeiende beweging) heen en- terugweg
- Ura mawashi geri heen en-terugweg

Kata

- Heian shodan shodan t/m heian godan
- Tekki Shodan (t/m de eerste kiai)

Jiyu Ippon Kumite

Je voert de oefening dynamisch uit met een partner. Elke keer weer afstand nemen van elkaar en spanning opbouwen.

Aanval = Jodan **Verdediging =** Age Uke + shuto uchi
Aanval = Chudan **Verdediging =** Shuto Uke + gyaku nukite
Aanval = Mae geri **Verdediging =** Gedan barai + gyaku haito uchi

Links en rechts. Vorm Jiyu ippon (opening en sluiting) correct.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- 30 sec P1: aanvallen, P2: verdedigen. 30 sec wissel van rol. Hierna 1 minuut sparren. Dit doe je met drie verschillende tegenstanders. Zijn er niet voldoende tegenstanders binnen de groep dan draai je vaker tegen dezelfde persoon.

Extra

Voor je half bruine band krijg je de opdracht om als vrager te functioneren tijdens het clubexamen. Hierbij loop je een lijstje af met technieken die er laten zien moeten worden. Spreek met de sensei af bij welke groep je ingedeeld kunt worden.

Aandachtspunten:

- Toepassen hamni en shomen.
- Ontspanning
- Kime
- Fightingspirit
- Hiki ashi

- Stabiliteit
- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Kime.

- Omote en Ura (links en rechts)
- Fightingspirit.
- Scherpe counter.
- Dynamisch bewegen.

-Aanvallend en verdedigend.
-Timing.
-Reactiesnelheid.

-Positieve houding.
-Zorgt dat je goed voorbereid bent.

Exameneisen bruine band (3e kyu)

Kihon

5 stappen heen en weer. Hierna hantai kamae (wisselen van been):

- Age uke, gyaku tsuki | Uchi uke, gyaku tsuki | Soto uke, gyaku tsuki | Gedan barai, gyaku tsuki | Shuto uke, gyaku nukite.
- Tate shuto uke + gyaku tsuki (op de plek 5x links, 5x rechts).

- Ushiro geri (1 vloeiende beweging) heen en- terugweg
- Yoko geri kekomi heen en-terugweg
- Yoko geri keage heen en-terugweg
- Ura mawashi geri heen en-terugweg

Yori-ashi (voorste been been uitstappen, achterste been bijzetten) met Kisame tsuki. heen en-terugweg

- Tsugi-ashi (achterste been bijzetten, voorste been uitstappen) met gyaku tsuki. heen en-terugweg

Aandachtspunten:

- Hamni en shomen.
- Ontspanning
- Kimé
- Fightingspirit
- Beleving.
- Hiel niet van de grond bij strekking eindpunt.
Yori en Tsugi ashi vanuit fudo dachi.

- Stoot even aanhouden en terug naar kamae bij de Yori-ashi en tsugi-ashi.

Kata

- Heian shodan shodan t/m heian godan (allemaal)
- Tekki Shodan

- Stabiliteit
- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Kime.

Jiyu Ippon Kumite

Je voert de oefening uit met een partner. Elke keer weer afstand nemen van elkaar en spanning opbouwen. Start 2 meter uit elkaar.

Aanval = Jodan **Verdediging** = Age Uke + shuto uchi
Aanval = Chudan **Verdediging** = Shuto Uke + mae geri, gyaku nukite
Aanval = Mae geri **Verdediging** = Gedan barai + gyaku haito uchi
Aanval = Yoko geri **Verdediging** = Soto Uke + enpi
Aanval = Mawashi geri **Verdediging** = Kake Uke + gyaku tsuki (mawashi)
Aanval = Ushiro geri **Verdediging** = Uchi barai, gyaku tsuki terughalen

- Ontspanning in de beweging.
- Fightingspirit.
- Variatie in de technieken.
- Scherpe counter.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

- 30 sec P1: aanvallen, P2: verdedigen. 30 sec wissel van rol. Hierna 1 minuut sparren. Drie keer.

-Dynamisch bewegen.
-Fightingspirit.
-Timing
-Reactiesnelheid

Extra

Voor je bruine band kyu 3 heb je een stage opdracht. Laat dit aftekenen in je KBN paspoort bij de sensei. Je mag kiezen uit:

0 Assisteren bij 2 karatelessen
0 Helpen bij het clubexamen als vrager en of jury (overleg)
0 Scheidsen en of begeleiden bij een vanentoernooi.

- positieve houding
- Juiste mindset

Exameneisen bruine band (2e kyu)

Kihon
Tsuki Waza (stoottechnieken)

Uitgangspositie: Yoi Dachi, Hidari kamae (links voor), Mae (vooruit)

a) 5 keer Sanbon Tsuki, mawate, Hidari kamae, nogmaals 5x.

Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terug komen naar voren in Yoi Dachi)

Wijze van uitvoering: Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd, daarna de volgende techniek.

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

Renzoku Waza
Vanuit Yoi Dachi. Wijze van uitvoering: minimaal 2x links en 2x rechts.

a) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
o Vooruit stappen met combinatie OI TSUKI JODAN, AGE UKE (achterwaarts), MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI; o Terug komen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten).

Kata

- Heian shodan shodan t/m heian godan
- Tekki Shodan
- Bassai dai

Jiyu Ippon Kumite (vanuit beweging)

Uitvoering Jiyu Ippon Kumite met eigen partner. De techniek wordt vooraf door de aanvaller aangegeven. Zie bruine band kyu 3 voor de vormen.

- Aanval Oi-Tsuki Jodan
- Aanval Oi-Tsuki Chudan
- Aanval Mae-Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi-Geri
- Aanval Ushiro-Geri

Aandachtspunten:

- Ontspanning.
- Kime.
- Fightingspirit.

- Stabiliteit
- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Kime.

-Juiste vorm.
-Toepassen van de juiste combinatie en ritme van de technieken.
-Duidelijke technieken.

- Beleving.
- Ritme.
- Fightingspirit.
- Conditie.

- Ontspanning in de beweging.
- Fightingspirit.
- Effectieve vormen.
- Scherpe counter.
- Zelfverzekerd.
- Dynamiek tussen de partners.
- Timing.

Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)

De kandidaat draait drie partijen, als volgt ingedeeld:

- 30 sec P1: aanvallen | P2: verdedigen | 30 sec wissel van rol. Hierna 1 minuut sparren.

Extra

Voor je bruine band kyu 2 (bruin 2) heb je een stage opdracht. Met deze opdracht mag je een maatschappelijke rol vervullen voor Karate Team Utrecht.

- Stage initiatieven liggen bij de examenkandidaat zelf. Begin op tijd met je stage. De stage moet afgerond zijn om je band te kunnen halen. De stage bestaat uit:
    - Twee keer assisteren bij de karateles.
- Buiten de twee lessen assisteren maak je een keus uit de onderstaande mogelijkheden:
    - Helpen bij een clubactiviteit, bijv. avondvierdaagse, clubtoernooi etc.
    - Helpen namens Karate Team Utrecht bij een evenement (intern of extern) als vrijwilliger.
    - Overige. Heb je zelf een leuk alternatief idee? Bespreek dit dan met de sensei.

Aandachtspunten:

-Timing.
- Reactiesnelheid.
- Controle.
-Tactiek.
- Inzicht.
- Conditie.

- positieve houding
- Juiste mindset

Exameneisen bruine band (1e kyu)

Kihon

Tsuki Waza (stoottechnieken)

Uitgangspositie: Yoi Dachi, Hidari kamae (links voor), Mae (vooruit)

a) 5 keer Sanbon Tsuki, mawate, Hidari kamae, nogmaals 5x..

Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terug komen naar voren in Yoi Dachi)

Wijze van uitvoering: Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd, daarna de volgende techniek.

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

Geri Waza (traptechnieken)

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 (vanuit KBD)
c) Yoko (zijwaarts): 3 (drie) keer YOKO GERI KEKOMI MIGI (vanuit KBD)
d) Mae (vooruit): 3 (drie) keer MAWASHI GERI (wreef of bal van de voet)
e) Mae (vooruit): 3 (drie)keer USHIRO GERI (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd).

Mawate (omdraaien), Hantai Kamae, (wisseling van houding) Migi Kamae (rechts voor). Zelfde Geri Waza als bovenstaand. Eindigen in Yoi dachi.

Renzoku Waza

Vanuit Yoi Dachi. Wijze van uitvoering: minimaal 2x links en 2x rechts vanuit Yoi Dachi.

a) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
   - o Vooruit stappen met combinatie OI TSUKI JODAN, AGE UKE (achterwaarts), MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI;
   - o Terug komen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten).

Aandachtspunten:

- Ontspanning.
- Kime.
- Fightingspirit.
- Uithoudingsvermogen (algemeen)

- Stabiliteit
- Ritme toepassen.
- Heupgebruik.
- Vechtrealisme.

-Trapgerichtheid.
- Hiki ashi.
- Juiste volgorde.

-Juiste vorm.
-Toepassen van de juiste combinatie en ritme van de technieken.
-Duidelijke technieken.

b) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai (daarna kamae):
- o MAE GERI (achterwaarts terugzetten), KISAME TSUKI, USHIRO GERI, URA SHUTO UCHI, GYAKU TSUKI;
- o Terug komen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten)

Kata

- Heian shodan shodan t/m heian godan
- Tekki Shodan
- Bassai dai
- Kanku dai

Jiyu Ippon Kumite (vanuit beweging)

Uitvoering Jiyu Ippon Kumite met eigen partner. De techniek wordt vooraf door de aanvaller aangegeven.

- Aanval Oi-Tsuki Jodan
- Aanval Oi-Tsuki Chudan
- Aanval Mae-Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi-Geri
- Aanval Ushiro-Geri

<u>Uitleg Renzoku waza a en b</u>

De kandidaat demonstreert met partner de uitleg van de 2 (twee) renzoku waza combinaties.

<u>Jiyu Kumite (vuistbescherming + bitje verplicht)</u>

De kandidaat draait drie partijen, als volgt ingedeeld:

- Drie partijen van één minuut, waarbij 1 kandidaat een halve minuut uitsluitend aanvalt en de andere kandidaat uitsluitend verdedigd. Na een halve minuut wisselen de kandidaten van rol.
- Drie partijen van één minuut waarbij beide kandidaten zowel aanvallen als verdedigen (sparren).

<u>Extra</u>

Voor je bruine band kyu 1 (bruin 3) heb je een stage opdracht. Met deze opdracht mag je een maatschappelijke rol vervullen voor Karate Team Utrecht.

- Begin op tijd met je stage. Deze moet afgerond zijn om je band te kunnen aftekenen. De stage bestaat uit:
  - Drie keer assisteren bij de karateles. Je verzorgt delen van de les.
  - Helpen bij een clubactiviteit, bijv. bingo, avondvierdaagse, clubtoernooi etc.
  - Helpen namens Karate Team Utrecht bij een evenement als vrijwilliger.
  - Overige. Heb je zelf een leuk alternatief idee? Bespreek dit dan met de sensei.

Aandachtspunten:

- Beleving.
- Ritme.
- Fightingspirit.
- Conditie.

Vorm:
- Op 3 meter afstand van elkaar.
- In beweging gevecht aangaan.
- Aanvalstechnieken maken.
- Aanvalstechnieken weren.
- Kiai op aanval en counter.

Criteria:
- Gevechtsafstand
- Controle in technieken
- Verscheidenheid technieken
- Houding
- Activiteit
- Gevechtsalertheid
- Ademhaling

Toelichting:
30 sec P1: aanvallen | P2: verdedigen | 30 sec wissel van rol. Hierna 1 minuut sparren.

Uitleg

ZKD = Zenkutsu dachi

KKD = Kokutsu dachi

KUD = Kumite dachi

KBD = Kiba dachi

JD = Joy dachi