



## Examenformulier 1e kyu - Bruine band 3

Onderdeel	Naam		Datum	Wel / niet geslaagd				
	Rij:	Nummer:						
<b>Kihon</b>	<b>Aandachtspunten</b>		<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
<i>Tsuki waza</i>								
Uitgangspositie: Yoi Dachi, Hidari kamae (links voor), Mae (vooruit)  a) 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)  mawate, hantai (wissel van houding naar Migi kamae)  b) 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)	Heup en hara ondersteuning.  Bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog)  Rechte rug en hoofd rechtop  Uithoudingsvermogen.  Kime.  Geautomatiseerde motoriek.							
<i>Uke waza</i>								
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	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						
<b>Renzoku waza 1</b>			<b>Opmerking</b>	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.  Links en rechts.						
<b>Renzoku waza 2</b>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	Mae geri achterwaarts terugzetten), Kisame tsuki, Ushiro geri, Ura shuto uchi, Gyaku tsuki.	Terugkomen in Yoi dachi.  Links en rechts.						
<b>Kata</b>		<b>Aandachtspunten</b>						
<b>Examinator kiest (twee) Heian Kata</b>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan  Tekki Shodan Bassai dai Kanku dai	Toepassen van de juiste ritme.  Beleving in de kata.  Kata wordt duidelijk aangekondigd.						
<b>Kumite</b>		<b>Aandachtspunten</b>						
<b>Jiyu ippon Kumite</b>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	Uitvoering is zowel links als rechts. Uitvoering is met een eigen vaste partner.  Techniek vooraf goed aankondigen.  ➤ Aanval Oi-Tsuki Jodan ➤ Aanval Oi-Tsuki Chudan ➤ Aanval Mae-Geri ➤ Aanval Yoko Geri ➤ Aanval Mawashi-Geri ➤ Aanval Ushiro-Geri	Beginpositie is ongeveer drie meter van elkaar starten. Allebei in kamae starten.  Kenmerkend is een dynamische gevecht situatie.  Er moet spraken zijn van:  - Realistische aanval - Diversiteit - De weringen en tegenaanvallen moeten logisch zijn. - Elk aanvalstechniek kan zowel links als rechts uitgevoerd worden. - Na elke actie weer afstand van elkaar nemen zodat er een nieuwe situatie ontstaat.						
		<b>Aandachtspunten</b>						
<b>Uitleg Renzoku waza 1 en 2</b>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	Demonstratie uitleg van de Renzoku waza nummer 1 en 2.	De demonstratie uitleg met partner toont de letterlijke invulling van de Renzoku Waza uit Kihon onderdeel.						
		<b>Aandachtspunten</b>						
<b>Jiyu Ippon Kumite</b>			<b>Opmerking</b>	O	M	V	RV	G
	De kandidaat draait maximaal drie partijen met medekandidaten, waarbij na telkens twee minuten van partner wordt gewisseld, als volgt ingedeeld:	Aanvalstechnieken maken en weren.  Gevechtsafstand.						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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;</li> <li>➤ Drie partijen van één minuut waarbij beide kandidaten zowel aanvallen als verdedigen.</li> </ul>	<p>Controle in technieken.</p> <p>Houding.</p> <p>Activiteit.</p> <p>Ademhaling.</p>	
--	---	--	--

Stage	Aandachtspunten						
<i>Inzetten voor de Karateschool</i>		Opmerking	O	M	V	RV	G
<p><b>1:</b> 5 keer een uur assisteren tijdens de Karatelessen.</p> <p><b>2:</b> 2 keer zelfstandig een les verzorgen voor een vooraf bepaalde (doel)groep. Vooraf vul je een lesformulier in (vraag dit op en lever het weer ingevuld in bij de docent). Voordat je de les gaat uitvoeren moet dit formulier besproken worden met de betreffende docent op de groep.</p> <p>Voor het uitvoeren van de les maak je vooraf een afspraak.</p> <p><b>3:</b> Helpen tijdens een club evenement, zoals helpen bij een examen, Bingo, avond4daagse of clubkampioenschap.</p> <p><b>4:</b> Helpen bij een extern evenement als vrijwilliger (begeleiding of coach).</p> <p><b>5:</b> Jezelf inzetten als scheidsrechter bij een vanentoernooi.</p>	<p>Inzet.</p> <p>Initiatief.</p> <p>Draagt bij aan overzicht en veiligheid.</p> <p>Juiste houding en uitstraling: een goed voorbeeld.</p> <p>Alle activiteiten moeten afgetekend zijn in je KBN paspoort door de Sensei.</p> <p>Alles vooraf netjes afspreken.</p>						
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