

Kihon**1A Tsuki Waza (stoottechnieken)**

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)

1B 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.

- 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

1C Geri Waza (traptechnieken)

Uitgangspositie: Vanuit Yoi Dachi naar Hidari Kamae (links voor), Mae (vooruit). Aandachtspunt: Geri waza/ Hiki Ashi (terughaal) bij elke Geri waza.

- a) Mae (vooruit): 3(drie) keer Mae Geri, Mawate (omdraaien)
- b) Yoko (zijwaarts): 3(drie) keer YOKO GERI KEAGE HIDARI (vanuit KBD), 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 (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)

Mawate (omdraaien), Hantai Kamae, (wisseling van houding) Migi Kamae (rechts voor)

Zelfde Geri Waza als bovenstaand. Eindigen in Yoi dachi

1D Renzoku Waza

Uitgangspositie: Vanuit Yoi Dachi naar Hidari Kamae (links voor), Mae (vooruit). Wijze van uitvoering: minimaal 2x links en 2x rechts vanuit Yoi Dachi (LR voor en LR voor).

- a) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
 - Vooruit stappen met combinatie OI TSUKI JODAN, AGE UKE (achterwaarts), MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI;
 - Terug komen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten).
- b) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai (daarna kamae):
 - MAE GERI (achterwaarts terugzetten), KISAME TSUKI, USHIRO GERI, URA SHUTO UCHI, GYAKU TSUKI;
 - Terug komen in Yoi Dachi (achteruit aansluiten).

Kata

2A Basis Kata

De examinerator legt een keuze op van 2 (twee) van de volgende Heian Kata:

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan

2B Hogere Kata

- Tekki Shodan
- Bassai Dai of Kanku Dai (examinator maakt een keuze)

Kumite

3A Jiyu Ippon Kumite

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

3B Demonstratie uitleg Renzoku Waza A en B met partner

De kandidaat demonstreert met partner de uitleg van de 2 (twee) renzoku waza combinaties uit onderdeel 1D.

Jiyu Kumite

De kandidaat draait maximaal drie partijen met medekandidaten, waarbij na telkens twee minuten van partner wordt gewisseld, 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.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

Vorm:

- Op 3 meter afstand van de tegenstander starten;
- In beweging het gevecht aangaan;
- Aanvalstechnieken maken;
- Aanvalstechnieken weren.

Criteria:

- Gevechtafstand;
- Controle in technieken;
- Verscheidenheid technieken;
- Houding;
- Activiteit;
- Gevechtalertheid;
- Ademhaling.

Stage

- 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. De stage bestaat uit:
 - Drie keer assisteren bij de karateles.
 - Zelfstandig (onder toezicht) een les verzorgen.
 - Helpen bij een clubactiviteit, bijv. bingo, avondvierdaagse, clubtoernooi etc.
 - Helpen namens Karate Team Utrecht bij een evenement als vrijwilliger.
 - Jezelf inzetten als scheidsrechter tijdens een vantoernooi.
 - Overige. Heb je zelf een leuk alternatief idee? Bespreek dit dan met de sensei.
- Stage initiatieven liggen bij de examenkandidaat zelf. Begin op tijd met je stage. De stage moet afgerond zijn om je band te kunnen halen.

Stage		Aandachtspunten	Opmerking				
Inzetten voor de Karateschool			O	M	V	RV	G
1: 3 keer een uur assisteren tijdens de Karatelessen.		Inzet.					
2: 1 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.		Initiatief.					
Voor het uitvoeren van de les maak je vooraf een afspraak.		Draagt bij aan overzicht en veiligheid.					
3: Helpen tijdens een club evenement, zoals helpen bij een examen, Bingo, avond4daagse of clubkampioenschap.		Juiste houding en uitstraling: een goed voorbeeld.					
4: Helpen bij een extern evenement als vrijwilliger (begeleiding of coach).		Alle activiteiten moeten afgetekend zijn in je KBN paspoort door de Sensei.					
5: Jezelf inzetten als scheidsrechter bij een vantoernooi.		Alles vooraf netjes afspreken.					
Bruin drie word pas afgetekend in de KBN paspoort wanneer de stage met minimaal een voldoende is afgesloten. De stage dient voor aanvang van het examen voldaan te zijn.							