

# **SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL**

## **Examenisen - Bruine Band 1<sup>e</sup> kyugraad**

### **Kihon:**

*Afkortingen; (ZKD = Zenkutsu dachi) (KKD = Kokutsu dachi) (HCD= Hachiji dachi) (KBD = Kiba dachi)*

#### **A: Tsuki Waza**

Sanbon-Tsuki (Jodan Seiken / Tate chudan / Ura chudan) - (voorwaarts in ZKD)

Age-Uke / Gyaku Tsuki

(vanuit HCD recht achteruit stappen in ZKD / links en rechts)

Uchi-Uke / Gyaku- Tsuki

(vanuit HCD schuin achteruit stappen in ZKD / links en rechts)

Soto-Uke / Gyaku Tsuki

(vanuit HCD recht achteruit stappen in ZKD / KBD / ZKD links en rechts)

Gedan Barai / Gyaku-Tsuki

(vanuit HCD schuin achteruit stappen in ZKD / links en rechts)

Shuto- Uke / Gyaku Nukite

(vanuit HCD schuin achteruit stappen in KKD / ZKD links en rechts)

#### **B: Geri Waza**

3 x Mae-geri in ZKD vooruit, mawate

3 x Yoko Geri Keage in KBD , mawate

3 x Yoko Geri Kekomi in KBD, mawate

3 x Mawashi-Geri in ZKD, mawate

3 x Ushiro Geri, mawate

(hantai kamae, wisselen van houding)

1.)Achteruit stappen in ZKD; Kamae-te, (achterste been, Mae-Geri) (terug zetten)

Ter Plaatse

Kisame Tsuki Jodan

Achterwaarts

Ushiro-Geri

Voorwaarts

Ura Shuto Uchi / Gyaku Tsuki.

(links en rechts uitvoeren)

2.)Achter uitstappen in ZKD;

Gedan Barai

Voorwaarts

Oi-Tskui Jodan

Achterwaarts

Age-Uke

Voorwaarts

Mawashi-Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki

(links en rechts uitvoeren)

### **Kumite:**

Ippon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan / Verdediging = Age-uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri Chudan / Verdediging = Gedan barai / Gyaku Tsuki Chudan

#### **Jiyu Ippon Kumite:**

Aanval = Oi-Tsuki Jodan

Aanval = Oi-Tsuki Chudan

Aanval = Mae-geri

#### **Jiyu Kumite:**

(Vrij vechten)

**Kata:** Hei-an Shodan / Hei-an Nidan / Hei-an Sandan / Hei-an Yondan / Hei-an Godan / Tekki Shodan / Bassai-Dai / Kanku-Dai

a) Coördinatie

b) Natuurlijk Karate bewegen

c) Minimaal 4 maanden training Karate, vanaf de Bruine Band 2<sup>e</sup> Kyu.

*Jaap Smaal 7<sup>e</sup> Dan KBN/WKF / Technisch Directeur Karate-do Bond Nederland. .*

*Sijlvertegenwoordiger Shotokan / Karate-do Bond Nederland*