

SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL

Exameneisen - Bruine Band 2^e kyugraad

Kihon:

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

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

Age-Uke / (zelfde arm) Tate Tsuki Chudan /Gyaku Shuto-Uchi

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

Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan /Gyaku- Shuto-Uchi

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

Soto-Uke / Yoko Empi-Uchi / (zelfde arm) Uraken-Otoshi-Uchi / Gyaku Tsuki Chudan

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

Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki

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

Shuto- Uke / Kisame Mae-Geri / Gyaku Nukite

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

Mae-geri (voorwaarts in ZKD)

Yoko Geri Keage (opzij verplaatsen in KBD)

Yoko Geri Kekomi (opzij verplaatsen in KBD)

Yoko Geri Kekomi (voorwaarts in ZKD)

Mawashi-Geri (voorwaarts in ZKD)

Ushiro-Geri (voorwaarts in ZKD)

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 Kumite:

(Vrij vechten)

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

Vereisten:

- Alles met kracht en snelheid
- Totaal Karate bewegen
- Reflexmatig kunnen bewegen
- Minimaal 4 maanden training Karate, vanaf de Bruine Band 3^e Kyu.

Jaap Smaal 7^e Dan KBN/WKF

Technisch Directeur Karate-do Bond Nederland.

Stijlvertegenwoordiger Shotokan / Karate-do Bond Nederland.

