

# **SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL**

## **Exameneisen - Bruine Band 3<sup>e</sup> kyugraad**

### **Kihon:**

*Afkorting; (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)

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

Ter Plaatsse Kisame Tsuki Jodan

Achterwaarts Ushiro-Geri

Voorwaarts Ura Shuto Uchi / Gyaku Tsuki.

(Links en Rechts uitvoeren.)

### **Kumite:**

Kihon 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

Aanval = Yoko-Geri Kekomi / Verdediging = Soto-Uke / Gyaku-Tsuki Chudan

Aanval = Mawashi Geri / Verdediging = Jodan Tate Uke / Gyaku Tsuki Chudan

Aanval = Ushiro- geri / Verdediging = Otoshi Uke / 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

Vereisten:

- Goede balans
- Goede houding
- Kiai moet de techniek ondersteunen
- Heup inzet
- Minimaal 4 maanden training Karate, vanaf de Blauwe Band 4<sup>e</sup> Kyu.

*Jaap Smaal 7<sup>e</sup> Dan KBN/WKF*

*Technisch Directeur Karate-do Bond Nederland.*

*Stijlvertegenwoordiger Shotokan / Karate-do Bond Nederland.*

