

SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL

Exameneisen - Blauwe Band 4^e kyugraad

Kihon:

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

Sanbon-Tsuki (jodan/chudan/chudan) - (voorwaarts in ZKD)

Age-Uke / 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 / Uraken-Otoshi-Uchi (zelfde arm)

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

Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / 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)

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; Gedan Barai

Voorwaarts Oi-Tsuki Jodan

Achterwaarts Age-Uke

Voorwaarts Mawashi-Geri / Uraken- 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

Vereisten:

- a) Goede balans
- b) Goede houding
- c) Kiai moet de techniek ondersteunen
- d) Heup inzet
- e) Minimaal 4 maanden training Karate, vanaf de Groene Band 5^e Kyu.

Jaap Smaal 7^e Dan KBN/WKF

Technisch Directeur Karate-do Bond Nederland.

Stijlvertegenwoordiger Shotokan / Karate-do Bond Nederland.

