

# **SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL**

## **Exameneisen - Groene Band 5<sup>e</sup> 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-Tsuki /Otooshi Uraken-Uchi

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

Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan /Gyaku-Tsuki

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

Soto-Uke / Yoko Empi-Uchi (zelfde arm)

(vanuit HCD recht achteruit stappen in ZKD / KBD

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 / 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)

### **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

### **Kata:**

Hei-an Shodan

Hei-an Nidan

Hei-an Sandan

---

Vereisten:

- a) Goede houdingen
- b) Correct uit stand uit kunnen voeren
- c) Reactie arm moet de techniek ondersteunen
- d) Kiba Dach
- e) Uchi-Waza.
- f) Minimaal 4 maanden training Karate, vanaf de Oranje Band 6<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.***

