

SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL

Exameneisen - Oranje Band 6^e kyugraad

Kihon:

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

Oi-Tsuki Chudan	(voorwaarts in ZKD)
Oi-Tsuki Jodan	(voorwaarts in ZKD)
Gyaku- Tsuki	(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 / links en rechts)
Gedan Barai / Gyaku-Tsuki	(vanuit HCD schuin achteruit stappen in ZKD / links en rechts)
Shuto- Uke	(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)
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

Kata:

Taikyoku Shodan
Taikyoku Nidan
Hei-an Shodan
Hei-an Nidan

Vereisten:

- Commando's begrijpen
- Gehele training kunnen volhouden
- Correcte standen
- Goede uitvoering voor-/achterwaarts
- Geri-Waza
- Tsuki-Waza.
- Minimaal 4 maanden training Karate, vanaf de Gele Band 7^e Kyu.

Jaap Smaal

7^e Dan KBN/WKF

Technisch Directeur Karate-do Bond Nederland.

Stijlvertegenwoordiger Shotokan / Karate-do Bond Nederland.

