

# **SHOTOKAN / KARATE-DO SMAAL**

## **Exameneisen - Gele Band 7<sup>e</sup> kyugraad**

### **Kihon:**

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

Oi-Tsuki Chudan (in ZKD / voorwaarts)  
Oi-Tsuki Jodan (in ZKD / voorwaarts)  
Age-Uke (vanuit HCD recht achteruit stappen in ZKD / links en rechts)  
Uchi-Uke (vanuit HCD schuin achteruit stappen in ZKD / links en rechts)  
Soto-Uke (vanuit HCD recht achteruit stappen in ZKD / links en rechts)  
Gedan Barai (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)

### **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

### **Kata:**

Taikyoku Shodan  
Taikyoku Nidan  
Hei-an Shodan

---

Vereisten:

- a) Commando's begrijpen
- b) Gehele training kunnen volhouden
- c) Kihon op het oog gelijk kunnen meedoen
- d) Redelijke uitvoering voor-/achterwaarts
- e) Enkelvoudige technieken in basisstanden
- f) Tsuki-Waza.
- g) Minimaal 4 maanden training Karate-do

**Jaap Smaal**

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

**Technisch Directeur Karate-do Bond Nederland.**

**Stijlvertegenwoordiger Shotokan / Karate-do Bond Nederland.**

