

WORLD SHOTOKAN RYU / KARATE-DO SMAAL

Exameneisen - Bruine Band 2^e kyugraad

Kihon:

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

Sanbon-Tsuki (Jodan Seiken / Tate chudan / Ura chudan) - (in ZKD 5 x voorwaarts)

1. Age-Uke / (zelfde arm) Tate Tsuki Chudan /Gyaku Shuto-Uchi
(vanuit HCD recht achteruit stappen in ZKD / links en rechts)
2. Uchi-Uke / Kisame Tsuki Jodan /Gyaku- Shuto-Uchi
(vanuit HCD schuin achteruit stappen in ZKD / links en rechts)
3. 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)
4. Gedan Barai / Uraken Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Tsuki
(vanuit HCD schuin achteruit stappen in ZKD / links en rechts)
5. Shuto- Uke / Kisame Mae-Geri / Gyaku Nukite
(vanuit HCD schuin achteruit stappen in KKD / ZKD links en rechts)

Mae-geri	(in ZKD 5x voorwaarts)
Yoko Geri Keage	(in KBD 5x opzij verplaatsen)
Yoko Geri Kekomi	(in KBD 5x opzij verplaatsen)
Yoko Geri Kekomi	(in ZKD 5x voorwaarts)
Mawashi-Geri	(in ZKD 5x voorwaarts)
Ushiro-Geri	(in ZKD 5x voorwaarts)

Renzoku Waza: (Links en Rechts uitvoeren)

Achteruit stappen in ZKD:	Kamae-te (achterste been, Mae-Geri) (terug zetten)
Ter Plaatse	Kisame Tsuki Jodan
Achterwaarts	Ushiro-Geri
Voorwaarts	Ura Shuto Uchi / Gyaku Tsuki.

Kumite: Ippon kumite:

Aanval = Oi-Tsuki Jodan	Aanval = Yoko Geri Kekomi Chudan
Aanval = Oi-Tsuki Chudan	Aanval = Mawashi Geri
Aanval = Mae-geri Chudan	Aanval = Ushiro Geri

(Verdedigingen en tegenaanvallen zijn vrij naar keuze kandidaat)

Jiyu Kumite:

(Vrij vechten met mede kandidaten)

Kata: Taikyoku Shodan / Taikyoku Nidan /Hei-an Shodan / Hei-an Nidan / Hei-an Sandan / Hei-an Yondan / Hei-an Godan / Tekki Shodan / Bassai-Dai

Vereisten:

- a) Alles met kracht en snelheid
- b) Totaal Karate bewegen
- c) Reflexmatig kunnen bewegen

Jaap Smaal 8^e Dangraad