

WORLD SHOTOKAN RYU / KARATE-DO SMAAL

Exameneisen - Bruine Band 3^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: Gedan Barai

Voorwaarts: Oi-Tsuki Jodan

Achterwaarts: Age-Uke

Voorwaarts: Mawashi Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki

Kumite: Ippon Kumite

Aanvallen: (Verdediging en Tegenaanval(len) naar keuze kandidaat)

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi

Mawashi Geri

Ushiro- geri

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

Vereisten: Goede balans en Goede houding

Jaap Smaal 8^e Dangraad