

SINDS VORIG EXAMEN:

Minimale trainingstijd:

6 maanden

Minimale aantal lessen:

22 lessen

Clubactiviteiten:

2 clubactiviteiten

Lidmaatschap Karate-do Bond Nederland (KBN) verplicht

DACHI WAZA *(elke 5^e keer KIAI)*

1. Zenkutsu-dachi *(v) 5x heen in chomen en (a) sagaru 5x terug in hanmi*
2. Kokutsu-dachi *(v) 5x heen en (a) sagaru 5x terug*
3. Kiba-dachi *(v) zijwaarts bewegen met overstappen (kosa-dachi), 5x heen en 5x terug*

KIHON

> voorwaarts bewegen

< achterwaarts bewegen

Uitgangspositie: Yoi Dachi, Hidari Gedan-barai (rechts naar achter)

5 stappen voorwaarts bewegen 5 stappen achterwaarts bewegen

- | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------|
| 1. > Oi-tsuki jodan | (vuiststoot op neushoogte) | (v) in ZKD 5x |
| 2. < Age-Uke | (opwaartse afweer) | (a) in ZKD 5x |
| 3. > Oi-tsuki chudan | (vuiststoot op borsthoogte) | (v) in ZKD 5x |
| 4. < Uchi-uke | (buitenwaartse afweer) | (a) in ZKD 5x |
| 5. > Oi-tsuki chudan | (vuiststoot op borsthoogte) | (v) in ZKD 5x |
| 6. < Soto-uke | (binnenwaartse afweer) | (a) in ZKD 5x |
| 7. > Mae-geri | (voorwaartse trap) | (v) in ZKD 5x |
| 8. < Gedan-barai | (neerwaartse afweer) | (a) in ZKD 5x |
| 9. > Oi-tsuki chudan | (vuiststoot op borsthoogte) | (v) in ZKD 5x |
| 10. ** < Shuto-uke | (meshand afweer) | (a) in ** KKD 5x |

****Yoko-geri-waza** 5x links en 5x rechts,

1. Yoko-geri-keage op de plaats (zijwaartse zwiepende trap)

KATA *(1x op tel van examiner en 1x zonder tel)*

****Heian-Shodan**

KUMITE

> voorwaarts bewegen

< achterwaarts bewegen

****Kihon ippon kumite** zowel links als rechts uitvoeren

Uitvoering in zenkutsu-dachi met (na de 5^e verdediging) gyaku-tsuki als kime-waza

Tori = aanvaller

Uke = verdediger

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. > Oi-tsuki jodan | 1. < Age-uke |
| 2. > Oi-tsuki chudan | 2. < Uchi uke |
| 3. > Oi-tsuki chudan | 3. < Soto-uke |
| 4. > Mae-geri chudan | 4. < Gedan-barai |
| 5. > Oi-tsuki chudan | 5. < Shuto-uke |

THEORIE

(wordt mondeling afgenomen)

1. Dojo-etiquetteregels: Zie de website www.elhatri.nl onder 'dojo-etiquette'
2. Tellen 1 tot en met 10 in het Japans

AANDACHTSPUNTEN

Kokutsu-dachi (KKD): voorste knie licht gebogen, voeten maken haakse hoek, achterste knie wijst naar richting haaks op richting voorste knie
beide voeten recht naar voren en knieën naar buiten (boven de tenen)

Kiba-dachi (KBD):

Hanmi & Chomen

Hikite & Hiki-ashi

Kime

= snelheid, timing, kracht, balans

**** Extra aandachtspunt**

EXAMENRESULTAAT

Slagen voor het examen voor 7^e kyu betekent:

- Gehele examen kunnen volhouden
- Voor alle onderdelen een voldoende halen
- Goede uitvoering technieken zowel vooruit als achteruit