

## Examen voor eerste kyu (1K)

(legende zie bijlage)

### **Kihon (kamae)**

1. > : Oi tsuki jo (zkd)
2. > : Sanbon tsuki (//zkd) (jo...ch+ch)
3. < : Age uke jo (zkd) + ... gyaku Mae geri ch (//zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
4. > : Soto ude uke ch (zkd)... ± yoko empi ch (-> kbd)  
... ± Yoko geri kekomi ch (//kbd) + uraken jo (//zkd) + gyaku tsuki ch (zkd)
5. < : Uchi ude uke ch (kkd)... ± kezami uchi  
Mawashi geri ch (//kkd) ± kezami tsuki jo (-> zkd)  
+ gyaku tsuki ch (//zkd)
6. < : Shuto uke ch (kkd) ... ± Mawashi geri ch (//kkd) + gyaku nukite ch (zkd)
7. < : Kake uke gedan (fd)... ± kezami Mae geri ch (kkd) ± shuto uchi jo (//kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
8. [] : Yoko geri keage jo (kbd)

### **Kihon (jiyu ni kamaete)**

1. > : Mae ren geri (ch + > jo)
2. > : Mae geri jo ... + > Yoko geri kekomi ch ... + > Mawashi geri jo ... + > Ushiro geri ch
3. > : Mae geri jo + Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen)
4. > : Mawashi ren geri (jo + > jo)
5. > : Mawashi geri jo + Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen)
6. Sanpo geri
7. Shiho tsuki (zkd)
8. Test controle : gyaku tsuki

### **Kumite (jiyu ippon kumite)**

1. Oi tsuki jo
2. Oi tsuki ch
3. Mae geri ch
4. Yoko geri kekomi ch
5. Mawashi geri jo
6. Ushiro geri ch

afweer: vrij kime waza : vrij

**Kata** : Kanku Dai

### **Algemeen:**

Algemeenheden i.v.m. karate ( stijlen, principes, geschiedenis e.d.)

## Legende:

1. In kihon worden bewegingen drie tot vijfmaal herhaald.
2. Met een \_\_\_\_\_ worden nieuwe technieken aangeduid t.o.v. het vorige examen.
3. Uitval vanuit Yoi-positie
  - \* Het uitvallen voor armtechnieken gebeurt in gedan barai (GB) zenkutsu dachi (zkd)
  - \* Het uitvallen voor beentechnieken gebeurt in Morote GB ( zkd of kbd). Voor mae geri (MG) houdt men dit aan ( behalve indien anders vermeld in de examenprogramma's). Voor andere beentechnieken gaat men over in Jiyu ni kamaete (behalve indien anders vermeld).
4. Gebruikte symbolen:

>	:	Mae ni	voorwaarts
<	:	Sagaru	achterwaarts
[]	:	Yoko	zijwaarts
jo	:	Jodan	
ch	:	Chudan	
zkd	:	Zenkutsu dachi	
kkd	:	Kokutsu dachi	
kbd	:	Kiba dachi	
fd	:	Fudo dachi	
vrij	:	vrije stand	
->	:	suriashi	
//	:	zonder verplaatsing	
...	:	kleine pauze	
+	:	combinatie	
±	:	combinatie zelfde zijde	
Jiyu ni kamaete	:	vrije gevechtshouding ( inclusief stand)	
kime waza	:	tegenaanval	
Yoi	:	shizentai (klaar staan, ook mentaal)	
Yame	:	terugkeer naar shizentai	

Opmerking in verband met vereiste kennis:

- Begrijpen : uitvoeren van de techniek indien die genoemd wordt.  
Kennen : de techniek kunnen noemen indien die uitgevoerd wordt.