



## EXAMEN PROGRAMMA

### KIHON

Alleen en met partner technieken aanleren op de juiste wijze volgens de karaté do met snelheid en kracht lettende op de houding

### KATA

Aanleren van een denkbeeldig gevecht tussen 1 of meerdere partners (hier wordt gewerkt aan snelheid-kracht-ademhaling-zelfbeheersing en goede technieken)

### KUMITE

Op een speelse manier met bescherming aanleren van een gevecht met partner (aandacht aan conditie - controle en respect voor elkaar)

#### Examinatoren:

De examens worden enkel afgenomen door trainers met de graag 1e dan of hoger.

#### Algemene voorwaarden:

In het bezit zijn van een geldige vergunning

Lid zijn van de club

Regelmatig de trainingen volgen

De toestemming krijgen van de trainer

#### Opmerkingen:

Alle leden die een afwezigheid hebben van 6 maanden verliezen 1 graad per periode.



## EXAMEN 8<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 2 maanden

Minimum aantal trainingen: 15

### KIHON

Age Uke

Soto Ude Uke

Gedan Barai

Oi tsuki (jodan, chudan)

Mae geri chudan

Yoko geri kekomi chudan

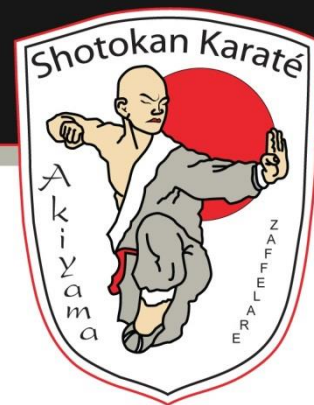
Mawashi geri chudan

### KUMITE

Godan kumite

### KATA

Heian shodan



## EXAMEN 7<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 2 maanden

Minimum aantal trainingen: 15

### KIHON

Oi tsuki (jodan, chudan)  
Age Uke  
Soto Ude Uke  
Uchi ude uke  
Gedan Barai  
Shuto uke (kokutsu dachi)  
Mae geri  
Mawashi geri  
Yoko geri kekomi

### KUMITE

Gohon kumite

### KATA

Heian Nidan ( + bonkai kata)



## EXAMEN 6<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 3 maanden

Minimum aantal trainingen: 20

### KIHON

Oi tsuki (jodan, chudan)  
Gyaku tsuki  
Age Uke + gyaku tsuki  
Soto Ude Uke + gyaku tsuki  
Uchi ude uke + gyaku tsuki  
Gedan Barai + gyaku tsuki  
Shuto uke + nukite (kokutsu dachi)  
Mae geri chudan  
Mawashi geri jodan  
Yoko geri kekomi

### KUMITE

Gohon kumite

### KATA

Heian Sandan ( + bonkai kata)



## EXAMEN 5<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 4 maanden

Minimum aantal trainingen: 25

### KIHON

Oi tsuki (jodan, chudan)  
Sanbon tsuki (jodan – chudan – chudan)  
Age uke + gyaku tsuki  
Soto ude uke + gyaku tsuki  
Uchi ude uke + gyaku tsuki  
Gedan Barai + gyaku tsuki  
Shuto uke + nukite (kokutsu dachi)  
Gyaku tsuki  
Mae geri jodan  
Mawashi geri jodan  
Yoko geri kekomi

### KUMITE

Ippon kumite

### KATA

Heian yondan ( + bonkai kata)



## EXAMEN 4<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 4 maanden

Minimum aantal trainingen: 30

### KIHON

Oi tsuki (jodan, chudan)  
Sanbon tsuki (jodan – chudan – chudan)  
Gyaku tsuki  
Age uke + gyaku tsuki  
Soto ude uke + gyaku tsuki  
Uchi ude uke + gyaku tsuki  
Gedan Barai + gyaku tsuki  
Shuto uke + nukite (kokutsu dachi)  
Age uke + uraken uchi + gyaku tsuki  
Mae geri (chudan, jodan)  
Mawashi geri jodan  
Yoko geri kekomi  
Mae geri + mawashi geri (zelfde been)

### KUMITE

Ippon kumite

### KATA

Heian godan ( + bonkai kata)



## EXAMEN 3<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 5 maanden

Minimum aantal trainingen: 35

### KIHON

Oi tsuki (jodan, chudan)  
Sanbon tsuki (jodan – chudan – chudan)  
Gyaku tsuki  
Age uke + gyaku tsuki  
Soto ude uke + gyaku tsuki  
Uchi ude uke + gyaku tsuki  
Gedan Barai + uraken uchi + gyaku tsuki  
Shuto uke + nukite  
Soto Ude uke + kizame tsuki + gyaku tsuki  
Mai geri jodan  
Mawashi geri jodan  
Yoko geri kekomi (ZD + KD)  
Mae geri + mawashi geri (zelfde been)  
Mae geri + yoko geri (zelfde been)

### KUMITE

Ippon kumite  
Juy ippon kumite

### KATA

Tekki shodan  
Een Heian kata + bonkai kata



## EXAMEN 2<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 5 maanden

Minimum aantal trainingen: 40

### KIHON

Oi tsuki (jodan, chudan)  
Sanbon tsuki (jodan – chudan – chudan)  
Gyaku tsuki  
Age uke + gyaku tsuki  
Soto ude uke + gyaku tsuki  
Uchi ude uke + gyaku tsuki  
Gedan Barai + uraken uchi + gyaku tsuki  
Shuto uke + nukite (kokutsu dachi)  
Uchi Ude uke + kizame tsuki + gyaku tsuki  
Mae geri jodan  
Mawashi geri jodan  
Yoko geri kekomi (ZD + KD)  
Mae geri + mawashi geri (zelfde been)  
Ushiro geri chudan

### KUMITE

Ippon kumite  
Juy ippon kumite  
Randori (2x2 minuten)

### KATA

Basai dai + bonkai kata  
Een Heian kata + bonkai kata





## EXAMEN 1<sup>e</sup> KYU

Minimum tijd: 6 maanden

Minimum aantal trainingen: 50

### KIHON

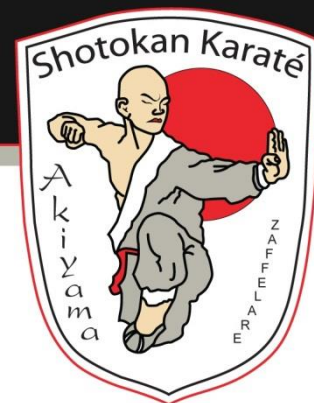
Oi tsuki (jodan, chudan)  
Sanbon tsuki (jodan – chudan – chudan)  
Gyaku tsuki  
Age uke + gyaku tsuki  
Soto ude uke + gyaku tsuki  
Uchi ude uke + gyaku tsuki  
Gedan Barai + uraken uchi + gyaku tsuki  
Shuto uke + nukite  
Soto Ude uke + empi uchi + uraken uchi  
Uchi ude uke + kizame tsuki + gyaku tsuki  
Mae geri jodan  
Mawashi geri jodan  
Yoko geri kekomi (ZD + KD)  
Mae geri + mawashi geri (zelfde been)  
Ushiro geri chudan  
Mawashi geri + yoko geri kekomi (zelfde been)

### KUMITE

Juy ippon kumite  
Randori (2x2 minuten)

### KATA

Keuze uit:  
Basai dai + bonkai kata  
Jion + bonkai kata  
Empi + bonkai kata  
  
Een Heian kata + bonkai kata



## EXAMEN 1<sup>e</sup> DAN

Minimum tijd: 12 maanden

Minimum aantal trainingen: 100

### KIHON

Zie examencommissie

### KUMITE

Zie examencommissie

### KATA

Zie examencommissie

### Opmerking:

Voor het deelnemen aan het examen is de toestemming van de club en de trainer nodig (d.w.z. handtekening van de voorzitter en clubsecretaris)