



KBN Exameneisen stijlgroep SportKarate

1e Dan

De examenen onderdelen (behalve 'Vorm') dienen zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.

A. KIHON (3 onderdelen)

1. ZUKI/UCHI WAZA (stoot en slagtechnieken) 4x

1. Jodan zuki - stoot voorste hand naar het hoofd - dan doorstap met het achterste been
2. Gyaku zuki chudan- tegengestelde stoot naar het lichaam (achterste been indraaien op bal v.d. voet + knie zakt naar de grond) - dan doorstap met het achterste been
3. Uraken uchi - handrugslag met voorste hand - dan doorstap met het achterste been
4. Gyaku haito uchi -slag met duimkant van de hand naar het hoofd - dan doorstap met het achterste been.

2. GERI WAZA (traptechnieken) 4x

1. Mae geri (achterste been)– tsugi ashi (aansluitpas) mae geri (voorste been)
2. Mawashi geri (achterste been)– tsugi ashi (aansluitpas) - mawashi geri (voorste been)
3. Sokuto geri (achterste been) – tsugi ashi (aansluitpas) - sokuto geri (voorste been)
4. Ura mawashi geri (achterste been)– tsugi ashi (aansluitpas) – ura mawashi geri (voorste been)
5. Mae geri mawashi geri (achterste been) - na het terugtrekken van de mae geri wordt direct de mawashi geri gemaakt. Hierna komt de voet pas weer aan de grond
6. Achterwaartse beenveeg -voorste voet maakt een stap opzij (links) - achterste voet slipt kruislings langs het voorste been - dan met het achterste been een achterwaartse diagonale vegende beweging over de grond
7. Sagatte tsugi ashi (voorste been sluit aan naar achteren) - ushiro geri – (achterste been)

3. RENRAKU WAZA (combinatietechnieken) 3x

1. Jodan zuki - gyaku zuki chudan - tsugi ashi - mawashi geri
Voorste hand stoot - achterste hand tegengestelde stoot – aansluitpas - mawashi geri (voorste been)
2. Achterwaartse slip naar voren -ushiro geri - gyaku zuki - ashi barai (voorste been) - mawashi geri chudan/jodan
Voorste voet maakt een stap opzij (links) - achterste voet slipt kruislings langs het voorste been - dan met het achterste been een achterwaartse trap - tegengestelde stoot - voetveeg (voorste been) - achterste been mawashi geri chudan of jodan
3. Mae geri, tsugi ashi - mawashi geri, achterwaartse beenveeg, gyaku zuki gedan (KIAI)
Voorwaartse trap (achterste been)-aansluitpas - mawashi geri (voorste been) – achterwaartse beenveeg en tegengestelde stoot naar de grond met KIAI
4. Jodan zuki – yakuzuki, ushiro geri (naar achteren), naar voren tsugi ashi mawashi geri, zweef terug, ashi barai (voorste been), gyaku zuki gedan (KIAI)
Voorste hand stoot hoog –achterste hand stoot naar het lichaam-aansluit met links naar achter en trap ushiro geri (achterste been) – zweef terug -aansluitpas en mawashi geri (voorste been) – zweef terug- voetveeg (voorste been) en volgen met achterste stoot naar de grond met KIAI

B. KIHON MET PARTNER (2 onderdelen)

1. ZUKI/GERI (enkelvoudige technieken) 2x

1. Mawashi geri (achterste been)- voor neer zetten met terug zwevende beweging dan tsugi ashi (aansluitpas) -mawashi geri (voorste been) – dan de andere kant
2. Pak stoot - met de achterste hand pak je de dekking van de partner weg, dan doorstap met de achterste voet en gelijktijdig gyaku zuki (het terugtrekken accentueren met de heup!)

2. RENRAKU WAZA (combinatietechnieken) 2x migi (rechts) en 2 x hidari (links)

1. Mawashi geri chudan (achterste been) - gyaku zuki chudan- ashi barai (voorste been)- gyaku zuki chudan - mawashi geri chudan of jodan (voorste been) - gyaku zuki chudan
2. Gyaku zuki chudan- ashi barai (voorste been)- ashi barai (achterste been met wisselbeen sprong) - gyaku zuki chudan– mawashi geri chudan of jodan

C. SPORTVORM (te vergelijken met kata)

1. De eerste vorm is verplicht
2. Van de andere twee vormen zal er één worden gevraagd!

D. KUMITE (5 onderdelen - links en rechts uitvoerend)

1. ENKELVOUDIGE AANVALLEN MET ZUKI (totaal 8 vormen - 4 vormen vragen)

Aanval jodan zuki

1. Blok voorste hand en tegenaanval gyaku zuki chudan
2. Blok voorste hand en tegenaanval voorste hand uraken naar zijkant hoofd
3. Ontwijk opzij en trap met achterste been mawashi geri chudan (ai hanmi – spiegelbeeld)
4. diagonaal diep in stappen en de aanvaller vast te pakken bij schouder + balans verstoren en vegen met o soto gari - volgen met zuki uit shiko dachi naar het lichaam of hoofd

Aanval gyaku zuki

5. Blok voorste arm -meesturend onderarm blok van buiten naar binnen (heup draait mee) en tegenaanval gyaku zuki (heup draait terug)
6. Blok achterste hand met handpalm (door de aanval naar buiten te sturen) en tegen aanval voorste hand uraken (ai hanmi - spiegelbeeld)
7. Ontwijk door naar achter te leunen en aanval mawashi geri -voorste been -(ai hanmi – spiegelbeeld)
8. Blok voorste hand met handpalm (door de aanval naar buiten te sturen) - tegenaanval gyaku zuki en volg met aansluitpas en voorste been mawashi geri (de aanvaller trekt de stoot weer terug en gaat ook weer terug met zijn lichaam)

2. AANVALLEN MET GERI + ENKELVOUDIGE TEGENAANVAL

1. Aanval met mae geri (achterste been) - ontwijken door naar achter te schuiven en aanval doortrekken (voorste hand) en tegenaanval gyaku zuki chudan (in de buik)
2. Aanval met mawashi geri (voorste been) - ontwijken door naar achter te leunen en aanval doortrekken (voorste hand) en tegenaanval gyaku zuki chudan (op de rug)

3. AANVALLEN MET GERI + OVERNAME MET WORP/VEEG (3 vormen – 2 vormen vragen)

1. Mae geri (achterste been) - ontwijk opzij en vang op met haak van de rechterarm, til de tegenstander uit en volgen met zuki (uit shiko dachi)
2. Mawashi geri (voorste been) - ontwijk naar achter en trek het been door met de voorste hand, volg met achterwaartse beenveeg en volgen met zuki (uit shiko dachi)
3. Ura mawashi geri of sokuto geri - ontwijken door opzij te stappen en een haak te maken met de arm waarbij de trap wordt opgevangen dan de tegenstander uittillen m.b.v. een knieheffing dan naar de grond begeleiden en volgen met een zuki

4. INTERACTIEVE AANVAL EN TEGENAANVALLEN

1. Aanval zuki jodan daarna een volle terug stap met links - ander valt aan zuki jodan / gyaku zuki - blokkering door de aanval te ontwijken (uit te leunen op het achterste been) en dan een tegenaanval met het voorste been een ura mawashi geri te maken
2. Aanval voorste hand (jodan zuki) - volle stap terug (- de ander valt aan met een gyaku zuki jodan – leun uit (absorberen) - tegenaanval voorste been sokuto geri, dan met zelfde been een balansverstoring door een achterwaartse beenveeg en volgen door in te draaien met een knietrap (hiza geri) naar het lichaam

5. RANDORI (sparren)

3 ronden van 2 minuten (2 ronden met opdracht en 1 ronde vrij sparren)

De opdrachten zijn: 1. sparren met 1 arm op de rug dan wissel arm

2. De één valt aan en ander verdedigt dan wisselfunctie.

Beschermers tijdens het sparren is conform de regels van de WKF behoudens de bodyprotector.

40-PLUSSERS mogen oefeningen waarbij de ura-mawashi geri wordt gevraagd, deze techniek vervangen door sokuto geri (zijwaartse trap met zijkant van de voet)