

空手

✪ KARATE ✪  
EXAMENEISEN



*One life, live it well*





## EXAMENEISEN

1. Wado Ryu.....	2
2. Lestijden.....	2
3. Examens.....	2
4. Exameneisen gele band 8 <sup>e</sup> kyu.....	3
5. Exameneisen oranje band 7 <sup>e</sup> kyu.....	4
6. Exameneisen groene band 6 <sup>e</sup> kyu.....	5
7. Exameneisen blauwe band 5 <sup>e</sup> kyu.....	6
8. Exameneisen blauwe band 4 <sup>e</sup> kyu.....	7
9. Exameneisen bruine band 3 <sup>e</sup> kyu.....	8
10. Exameneisen bruine band 2 <sup>e</sup> kyu.....	9
11. Exameneisen bruine band 1 <sup>e</sup> kyu.....	10
12. Exameneisen zwarte band 1 <sup>e</sup> Dan.....	11

VOORWOORD

## 1. Wado Ryu

De stijl karate welke bij Theo Meijer Sport wordt gegeven is 'Wado Ryu'.

Wado Ryu betekent 'De weg van de harmonie'. Bij Wado Ryu wordt het tonen van agressie ontmoedigd. Het heet daarom ook wel 'De vreedzame weg'.

De belangrijkste filosofie voor de beoefenaars van Wado Ryu is het verbeteren van hun houding, zowel binnen als buiten de karatestijl. De nadruk van ontwikkeling voor de beoefenaar is binnen deze stijl gericht op respect, discipline en begrip van mentale en fysieke capaciteit.

Het beperken van onnodige bewegingen is een andere kenmerk van deze stijl. Snelheid en efficiëntie van de beweging waarmee elke techniek wordt uitgevoerd is hier van belang. Ook de manier van bewegen en verplaatsen van het lichaam (*tai sabaki*) waarbij de tegenstander ontweken en gelijktijdig aangevallen wordt, is een duidelijk kenmerk van wado. De wado stijl kent vijftien officiële kata's. Deze zijn de vijf Pinan en 10 hogere kata's.

## 2. Lestijden

Karate kan bij Theo Meijer Sport gevolgd worden op de locaties Amersfoort en Leusden op de volgende tijdstippen:

### Lestijden Amersfoort

Maandag	15:45 – 18:45
	19:00 – 20:00
	20:00 – 21:15
Vrijdag	15:45 – 19:45
	20:00 – 21:00

### Lestijden Leusden

Dinsdag	18:15 – 19:30	Junioren 11 t/m 14 jaar
	19:30 – 20:45	Senioren (vanaf 15 jaar)
Vrijdag	18:00 – 19:00	Jeugd 6 t/m 10 jaar
	17:45 – 19:00	Junioren 11 t/m 14 jaar
	19:00 – 20:30	Senioren (vanaf 15 jaar)

## 3. Examens

Naast de exameneisen voor de nieuw te verkrijgen graduatie, kan de examinerator ook eisen vragen uit voorgaande graduaties. Bijvoorbeeld indien een kandidaat opgaat voor 6<sup>e</sup> kyu, dan kunnen naast de eisen van 6<sup>e</sup> kyu ook eisen worden gevraagd van de 7<sup>e</sup> en 8<sup>e</sup> kyu. M.a.w. de kandidaat dient alle technieken voorafgaande aan zijn exameneisen te beheersen.

Tijdens het examen wordt de kandidaat wordt beoordeeld op:

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| 1. Ma-ai     | 1. Gevechts afstand     |
| 2. Zanshin   | 2. Gevechts alertheid   |
| 3. Shisei    | 3. Houding              |
| 4. Waza      | 4. Techniek             |
| 5. Kime-waza | 5. Beslissende techniek |
|              | 6. Controle             |
|              | 7. Effectiviteit        |
|              | 8. Activiteit           |

Om op te kunnen voor het 1<sup>e</sup> dan (zwarte band) examen dient de kandidaat aan de volgende eisen te voldoen:

- Minimaal 3 aaneengesloten volle jaren KBN-lid te zijn (dus geef je op tijd op)
- Minimaal een ½ jaar in het bezit te zijn van de 1e Kyu
- Minimum leeftijd voor deelname is 14 jaar

#### 4. Exameneisen gele band 8<sup>e</sup> kyu

##### A. Kihon tsuki & geri

1. Junzuki, mawatte jodan uke
2. Gyakuzuki, mawatte gedan barai
3. Surikomi maegeri chudan
4. Maegeri chudan
5. Surikomi mawashigeri chudan

##### B. Renraku waza

1. Junzuki, gyakuzuki
2. Maegeri, gyakuzuki
3. Surikomi mawashigeri, gyakuzuki
4. Maegeri, junzuki, gyakuzuki
5. Uchi uke, gyakuzuki
6. Sote uke, gyakuzuki

##### C. Yakusoku kumite

###### C1. Kumite (\*)

1. Junzuki chudan, uchi uke
2. Junzuki chudan, sote uke
3. Junzuki chudan, jodan uke

###### C2. Sanbon kumite tsuki chudan

1. Uchi uke ipponme
2. Sote uke nihonme

###### C3. Sanbon kumite geri chudan

1. Maegeri uke ipponme
2. Maegeri uke nihonme

##### D. Kata

1. Kihon no kata (\*\*)
1. Pinan Nidan

##### E. Jiyu kumite

##### A. Basistechnieken, stoten & trappen

1. Gelijkzijdige stoot, draaien in hoge wering
2. Tegengestelde stoot, draaien in lage wering
3. Slipstap voorwaartse trap naar de maag
4. Voorwaartse trap naar de maag
5. Slipstap ronde trap naar de maag

##### B. Combinatietechnieken

1. Gelijkzijdige stoot, tegengestelde stoot
2. Voorwaartse trap, tegengestelde stoot
3. Slipstap voorwaartse trap, tegengestelde stoot
4. Voorwaartse trap, gelijkzijdige stoot, tegengestelde stoot
5. Buiten, binnen wering (pinkzijde naar binnen) gevolgd door tegengestelde stoot
6. Binnen, buiten (duimzijde naar buiten) wering gevolgd door tegengestelde stoot

##### C. Stijl partneroefeningen

###### C1. Verdedigende Loopvorm

1. Gelijkzijdige stoot naar de maag, buiten binnen wering
2. Gelijkzijdige stoot naar de maag, binnen buiten wering
3. Gelijkzijdige stoot naar de maag, hoge wering

###### C2. Drie stappen verdedigingen op stoten naar de maag

1. Verdediger links naar achteren, buiten- binnen Wering; variant B: verdediger rechts naar achteren
2. Verdediger links naar achteren, binnen- buiten wering

###### C3. Drie stappen verdedigingen op trappen naar de maag

1. Verdediger links naar achteren
2. Verdediger rechts naar achteren

##### D. Vorm van gerangschikte technieken

1. Variant A: stoten, variant B: variant A incl. trappen.
1. Eerste kata

##### E. Vrije gevecht

(\*) Kumite: geldt tot en met de groene slip (gele slip C1.1, oranje slip C1.2 en groene slip C1.3), vanaf blauwe slip geldt de exameneisen van C2 & C3. N.b. dit geldt alleen voor jeugd & junioren. Senioren dienen de exameneisen van C2 & C3 te volgen.

(\*\*) Kata geldt alleen voor de jeugd & junioren.

- Geel / oranje slip kihon no kata versie A (alleen stoten)
- Groen / blauwe slip kihon no kata versie A + B (stoten & trappen)
- Bruine slip Pinan Nidan

## 5. Exameneisen oranje band 7<sup>e</sup> kyu

### A. Kihon tsuki & geri

1. Kette junzuki
2. Kette gyakuzuki
3. Surikomi ushiro, sokuto fumikomi
4. Mawashigeri chudan
5. Ma-ashi maegeri
6. Shuto uke

### B. Renraku waza

1. Maegeri, mawashigeri, gyakuzuki
2. Surikomi sokuto, gyakuzuki
3. Ma-ashigeri, maegeri, Junzuki jodan, gyakuzuki

### C. Yakusoku kumite

#### C1. Sanbon kumite tsuki jodan

1. Jodan uke ipponme
2. Jodan uke nihonme

#### C2. Sanbon kumite geri chudan

3. Maegeri uke sanbonme
4. Maegeri uke yohonme

### D. Kata

1. Pinan Shodan

### E. Jiyu kumite

### A. Basistechnieken, stoten & trappen

1. Voorwaartse trap en rechte stoot
2. Voorwaartse trap en tegengestelde stoot
3. Slipstap (achterlangs) zijwaartse trap naar de knie
4. Ronde trap naar de maag
5. Voorwaartse trap met voorste been
6. Wering met de 'mes' kant van de hand (in ma hanmi no nekoashi dachi)

### B. Combinatietechnieken

1. Voorwaartse trap, ronde trap, tegengestelde stoot
2. Slipstap achterlangs, zijwaartse trap, tegengestelde stoot
3. Voorwaartse trap met voorste been, voorwaartse trap met achterste been, gelijkzijdige stoot hoog, tegengestelde stoot

### C. Stijl partneroefeningen

#### C1. Drie staps verdedigingen op stoten naar het hoofd

1. Verdediger links naar achteren, hoge wering
2. Verdediger rechts naar achteren, hoge wering

#### C2. Drie staps verdedigingen op trappen naar de maag

3. Verdediger links naar achteren
4. Verdediger links naar achteren

### D. Vorm van gerangschikte technieken

1. Tweede kata

### E. Vrije gevecht



## 6. Exameneisen groene band 6<sup>e</sup> kyu

### A. Kihon tsuki & geri

1. Junzuki no tsukkomi
2. Gyakuzuki no tsukkomi
3. Tobikomizuki
4. Sokuto chudan
5. Maetobigeri
6. Tetsui (in shiko dachi / zenkutsudachi)

### B. Renraku waza

1. Maegeri, sokuto chudan, gyakuzuki
2. Junzuki no tsukomi, surikomi maegeri, tobikomizuki, gyakuzuki
3. Maegeri, mawashigeri, sokuto, tetsui jodan in shiko dachi, gyakuzuki

### C. Yakusoku kumite

#### C1. Sanbon kumite tsuki jodan

3. Jodan uke sanbonme
4. Jodan uke yohonme

#### C2. Sanbon kumite geri chudan

5. Maegeri uke gohonme
6. Maegeri uke ropponme

### D. Kata

1. Pinan Sandan

### E. Jiyu kumite

### A. Basistechnieken, stoten & trappen

1. Doorstotende stoot naar het hoofd
2. Doorstotende tegengestelde stoot naar het kruis
3. Uitvalstoot naar het hoofd
4. Zijwaartse trap naar de maag
5. Opspringende voorwaartse trap naar de maag
6. Hamerslag

### B. Combinatietechnieken

1. Voorwaartse trap, zijwaartse trap naar de maag, tegengestelde stoot
2. Doorstotende stoot naar het hoofd, slipstap voorwaartse trap naar de maag, uitval stoot, tegengestelde stoot
3. Voorwaartse trap, ronde trap, zijwaartse trap, hamerslag naar het hoofd, tegengestelde stoot

### C. Stijl partneroefeningen

#### C1. Drie staps verdedigingen op stoten naar het hoofd

3. Verdediger rechts naar achteren, hoge wering
4. Verdediger rechts naar achteren, hoge wering

#### C2. Drie staps verdedigingen op trappen naar de maag

5. Verdediger links naar achteren
6. Verdediger rechts naar achteren

### D. Vorm van gerangschikte technieken

1. Derde kata

### E. Vrije gevecht

## 7. Examineisen blauwe band 5<sup>e</sup> kyu

### A. Kihon tsuki & geri

1. Kette junzuki no tsukkomi
2. Kette gyakuzuki no tsukkomi
3. Mawashigeri jodan
4. Ma-ashi mawashigeri chudan

### B. Renraku waza

1. Uchi uke, sote uke, jodan uke, gedan barai, surikomi maegeri, gyakuzuki
2. Sokuto chudan, mawashigeri jodan tobikomizuki
3. Ma-ashi mawashigeri chudan, maegeri, gyakuzuki no tsukkomi, junzuki chudan

### C. Yakusoku kumite

#### C1. Ippon kumite (tsuki)

1. Uchi uke ipponme
2. Sote uke nihonme
1. Jodan uke ipponme
2. Jodan uke nihonme
3. Jodan uke sanbonme
4. Jodan uke yohonme

#### C2. Ippon kumite (geri)

1. Maegeri uke ipponme
2. Maegeri uke nihonme
3. Maegeri uke sanbonme
4. Maegeri uke yohonme
5. Maegeri uke gohonme
6. Maegeri uke ropponme

### D Kata

1. Pinan Yodan

### E. Jiyu kumite

### A. Basistechnieken, stoten & trappen

1. Voorwaartse trap en doorstotende stoot naar het hoofd
2. Voorwaartse trap en doorstotende tegengestelde stoot naar het kruis
3. Ronde trap naar het hoofd
4. Ronde trap met voorste been naar de maag, met doorstappen (ayumi ashi)

### B. Combinatietechnieken

1. Achterwaarts : Buiten-binnen wering, binnen-buiten wering, hoge wering, voorwaarts: lage wering, slipstap voorwaartse trap, tegengestelde stoot
2. Zijwaartse trap naar de maag, ronde hoge trap naar het hoofd, uitvalstoot naar het hoofd
3. Ronde trap met voorste been naar de maag, voorwaartse trap, doorstotende tegengestelde stoot naar het kruis, gelijkzijdige stoot

### C. Stijl partneroefeningen

#### C1. Één staps verdedigingen op stoten

1. Verdediger links naar achteren, buiten- binnen wering
2. Verdediger links naar achteren, binnen- buiten Wering
1. Verdediger links naar achteren, hoge wering
2. Verdediger rechts naar achteren, hoge Wering
3. Verdediger rechts naar achteren, hoge wering
4. Verdediger rechts naar achteren, hoge wering

#### C2. Één staps verdedigingen op trappen

1. Verdediger links naar achteren
2. Verdediger rechts naar achteren
3. Verdediger links naar achteren
4. Verdediger links naar achteren
5. Verdediger links naar achteren
6. Verdediger rechts naar achteren

### D. Vorm van gerangschikte technieken

1. Vierde kata

### E. Vrije gevecht

## 8. Examineisen blauwe band 4<sup>e</sup> kyu

### A. *Kihon tsuki & geri*

1. Nagashizuki
2. Ushirogeri chudan
3. Uramawashigeri chudan
4. Uraken

### B. *Renraku waza*

1. Mawashigeri, ushirogeri, uraken jodan, gyakuzuki
2. Maegeri, nagashizuki, uramawashigeri, uraken, gyakuzuki
3. Maegeri, sokuto, ushirogeri, tobikomizuki, gyakuzuki

### C. *Yakusoku kumite*

#### C1. *Ohyo kumite*

1. Ohyo kumite ipponme
2. Ohyo kumite nihonme
3. Ohyo kumite sanbonme
4. Ohyo kumite yohonme

### D. *Kata*

1. Pinan Godan

### E. *Jiyu kumite*

### A. *Basistechnieken, stoten & trappen*

1. Uitvalstoot naar het hoofd met ontwijking
2. Achterwaartse trap naar de maag
3. Tegengestelde ronde trap naar middenrif
4. Zijwaartse slag met de handrug

### B. *Combinatietechnieken*

1. Ronde trap, achterwaartse trap, slag met de handrug naar het hoofd, tegengestelde stoot
2. Voorwaartse trap, uitvalstoot naar het hoofd met ontwijking, tegengestelde ronde trap, slag met de handrug naar het hoofd, tegengestelde stoot
3. Voorwaartse trap, zijwaartse trap, achterwaartse trap uitvalstoot naar het hoofd, tegengestelde stoot

### C. *Stijl partneroefeningen*

#### C1. *Semi vrijgevecht*

1. Aanvaller & verdediger links voor
2. Aanvaller rechts voor, verdediger links voor
3. Aanvaller links voor, verdediger rechts voor
4. Aanvaller & verdediger rechts voor

### D. *Vorm van gerangschikte technieken*

1. Vijfde kata

### E. *Vrije gevecht*



## 9. Exameneisen bruine band 3<sup>e</sup> kyu

### A. Kihon tsuki & geri

1. Kette junzuki
2. Kette gyakuzuki
3. Kette junzuki no tsukkomi
4. Kette gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Ushirogeri chudan
8. Mawashigeri jodan
9. Sokuto jodan
10. Ura mawashigeri jodan

### B. Renraku waza

1. Zenshinshite jodan, renzuki chudan, maegeri, mawashigeri, uraken jodan, gyakuzuki
2. Maegeri, nagashizuki jodan, gyakuzuki, mawashigeri chudan
3. Surikomi maegeri, sokuto, ushirogeri chudan, uraken jodan, gyakuzuki

### C. Yakusoku kumite

#### C1. Ohyo kumite

5. Ohyo kumite gohonme
6. Ohyo kumite ropponme

#### C2. Kihon kumite

1. Yakusoku kumite ipponme
2. Yakusoku kumite nihonme

#### C3. Kumite gata

1. Kumite gata ippon me
2. Kumite gate nihonme

### D. Kata

1. Kushanku

### E. Jiyu kumite

### A. Basistechnieken, stoten & trappen

1. Voorwaartse trap en rechte stoot
2. Voorwaartse trap en tegengestelde stoot
3. Voorwaartse trap en doorstotende stoot naar het hoofd
4. Voorwaartse trap en doorstotende tegengestelde stoot naar het kruis
5. Uitvalstoot naar het hoofd
6. Uitvalstoot naar het hoofd met ontwijking
7. Achterwaartse trap naar de maag
8. Ronde trap naar het hoofd
9. Zijwaartse trap naar het hoofd
10. Tegengestelde ronde trap naar het hoofd

### B. Combinatietechnieken

1. Stap uitvalstoot naar het hoofd, tegengestelde stoot naar de maag, voorwaartse trap, ronde trap, slag met de handrug naar het hoofd, tegengestelde stoot
2. Voorwaartse trap, uitvalstoot naar het hoofd met ontwijking, tegengestelde stoot, ronde trap naar de maag
3. Slipstap voorwaartse trap, zijwaartse trap, achterwaartse trap naar de maag, slag met de handrug naar het hoofd, tegengestelde stoot

### C. Stijl partneroefeningen

#### C1. Semi vrijgevecht

5. Aanvaller & verdediger links voor
6. Aanvaller & verdediger links voor

#### C2. Basis praktijk

1. Aanvaller & verdediger rechts voor
2. Aanvaller & verdediger rechts voor

#### C3.

1. Aanvaller & verdediger rechts voor (aanval jodan)
2. Aanvaller & verdediger rechts voor (aanval chudan)

### D. Vorm van gerangschikte technieken

1. Zesde kata

### E. Vrije gevecht

## 10. Exameneisen bruine band 2<sup>e</sup> kyu

### A. Kihon tsuki & geri

1. Nukite
2. Empi (\*)
3. Hikkake uke
4. Ushiro ura mawashi geri chudan
5. Nidangeri

### B. Renraku waza

1. Ma-ashi maegeri, nidan geri, uraken, ushirogeri, gyakuzuki
2. Ma-ashi mawashi geri, ushiro ura mawashi geri, maetobigeri, uraken, tobikomizuki
3. Mawashi empi, nukite, hikkake uke, tate empi ma-ashi sokuto

### C. Yakusoku kumite

#### C1. Ohyo kumite

7. Ohyo kumite shihonme
8. Ohyo kumite happonme

#### C2. Kihon kumite

3. Yakusoku kumite sanbonme
4. Yakusoku kumite yohonme

#### C3. Kumite gata

3. Kumite gata sanbonme
4. Kumite gata yohonme

### D. Kata

1. Naihanchi

### E. Jiyu kumite

- (\*) Mawashi empi & tate empi uit te voeren in zenkutsu dachi;  
Yoko empi & otoshi empi uit te voeren in shiko dachi.

Mawashi – ronde elleboog stoot;

Tate - van onder naar boven;

Otoshi – van boven naar onder

Yoko – zijwaarts;

### A. Basistechnieken, stoten & trappen

1. Gelijkzijdige steek, uit te voeren in shiko dachi
2. Elleboog stoot, uit te voeren in meerdere variaties
3. Wering met open (pak) hand
4. Gedraaide rugwaartse tegengestelde ronde trap naar het middenrif
5. Opspringende dubbele voorwaartse trap naar het middenrif (beide benen)

### B. Combinatietechnieken

1. Voorwaartse trap met voorste been, opspringende dubbele voorwaartse trap naar de maag (beide benen), slag met de handrug naar het hoofd, achterwaartse trap, tegengestelde stoot
2. Ronde trap met voorste been, Achterwaartse tegengestelde ronde trap, opspringende voorwaartse trap, slag met de handrug naar het hoofd, uitvalstoot
3. Ronde elleboog stoot in zenkutsudachi, steek in shiko dachi, terugstappen in wering met open (pak) hand, elleboog stoot naar de kin in zenkutsu Dachi, zijwaarste schop naar de maag met voorste been

### C. Stijl partneroefeningen

#### C1. Semi vrijgevecht

7. Aanvaller & verdediger links voor
8. Aanvaller rechts voor, verdediger links voor

#### C2. Basis praktijk

3. Aanvaller & verdediger rechts voor
3. Aanvaller links voor & verdediger rechts voor

#### C3.

3. Aanvaller & verdediger rechts voor (aanval chudan)
4. Aanvaller links voor & verdediger rechts voor (aanval jodan)

### D. Vorm van gerangschikte technieken

1. Zevende kata

### E. Vrije gevecht

EXAMEN EISEN BRUINE BAND - 1E KYU

## 11. Exameneisen bruine band 1<sup>e</sup> kyu

De kandidaat dient de meest recente examen-eisen volgens de Karate Bond Nederland (KBN) van de 1<sup>e</sup> dan aan te houden voor het 1<sup>e</sup> kyu examen.

De meest recente examen-eisen kun je vinden op: <https://www.kbn.nl/examens/dangraadeisen/>

De kandidaat dient te kunnen aantonen dat hij / zij **minimaal 4 relevante stages / lessen** heeft gevolgd buiten Theo Meijer Sport om. Dit kunnen zijn KBN Dan trainingen, Dan trainingen bij andere leraren in de regio etc.

*N.b. hou er rekening mee dat je minimaal 3 aaneengesloten volle jaren lid moet zijn van de KBN voordat de KBN de examen aanvraag voor het 1<sup>e</sup> dan examen behandelt. Daarnaast dien je minimaal ½ jaar in het bezit te zijn van de 1<sup>e</sup> kyu en dat de minimum leeftijd voor deelname 14 jaar.*

**DUS WORDT OP TIJD LID VAN DE KBN!** (bij voorkeur rond je 5<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> kyu) aanmelden kan via <https://www.kbn.nl/aanmelden-lidmaatschap/>

## 12. Exameneisen zwarte band 1<sup>e</sup> Dan

### 1.1 Kihon

De kihon dient zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.

#### Tsuki waza

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Kette junzuki
7. Kette gyakuzuki

#### Geri waza

*uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi*

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokutogeri
4. Ushirogeri

#### Uke waza

*dienen zowel voorwaarts als achterwaarts uitgevoerd te kunnen worden. Uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi*

1. Jodan uke
2. Uchi uke
3. Soto uke
4. Shuto uke
5. Gedan barai

#### Uchi waza

*Uitgevoerd in hanmi/zenkutsu dachi en/of shiko dachi*

1. Tetsui
2. Uraken

#### Standen

*De volgende standen en houding zijn in het examenprogramma opgenomen. De kandidaat dient deze met diverse technieken te kunnen toepassen.*

1. Zenkutsu dachi
2. Nekoashi dachi (Mahanmi no nekoashi-, Hanmi no nekoashi-, Shomen no nekoashidachi)
3. Kokutsu dachi
4. Naihanchi dachi
5. Shiko dachi
6. Hanmi gamae

#### Verplaatsingen

*De volgende verplaatsingen zijn in het examenprogramma opgenomen. De kandidaat dient deze met diverse technieken te kunnen toepassen.*

1. Ayumi ashi
2. Surikomi ashi
3. Tsugi ashi
4. Yori ashi

### 1.1 Basistechnieken

#### Stoottechnieken

1. Rechte stoot
2. Tegengestelde stoot
3. Doorstotende stoot naar het hoofd
4. Doorstotende tegengestelde stoot naar het kruis
5. Uitvalstoot naar het hoofd
6. Voorwaartse trap en rechte stoot
7. Voorwaartse trap en tegengestelde stoot

#### Traptechnieken

1. Voorwaartse trap
2. Ronde trap
3. Zijwaartse trap
4. Achterwaartse trap

#### Afweertechneken

1. Hoge wering
2. Buiten – binnen wering
3. Binnen – buiten wering
4. Wering snijkant van de hand
5. Lage wering

#### Slagtechnieken

1. Hamerslag
2. Zweepslag

EXAMEN EISEN ZWARTE BAND - 1E DAN

De kandidaat kent de volgende begrippen en toont dit door deze toe te passen:

1. Shisei (technisch correcte stand en lichaamshouding)
2. Zanshin (alertheid)
3. Ki-ai (harmonie in energie)

**1.2 Renraku waza (Combinatietechnieken)**

De kandidaat dient de renraku waza zowel rechts als links te kunnen uitvoeren.

1. Hidari hanmi gamae, migi zenshinshite jodan-chudan renzuki, hidari surikomi ashi migi mae geri, migi tobikomizuki, migi hanmi gamae.
1. Gevechtshouding links voor. Met rechts voorwaarts stappend, rechts op hoofdhoogte en links op midden-hoogte stoten, vervolgen met slipstap (links) met voorwaartse trap (rechts) en uitvalstoot rechts, gevechtshouding rechtsvoor.
2. Hidari hanmi gamae, ushiro yori ashi (sagatte) hidari hanmi no nekoashi dachi shuto uke, migi mawashi geri, gyakuzuki, migi hanmi gamae.
2. Gevechtshouding links voor. Links voor blijvend achterwaarts slippen met wering met de snijkant van de hand in "katstand", met rechts cirkeltrap, met links een tegengestelde stoot, gevechtshouding rechts voor.
3. Hidari hanmi gamae, naname mae yori ashi, migi sokuto geri fumikomi, shiko dachi migi tate uraken, hanmi gamae gyaku tsuki, migi hanmi gamae.
3. Gevechtshouding links voor. Naar links diagonaal voorwaarts slippen, rechtse zijwaartse trap met mesvoet op kniehoogte, vanuit vierkante stand rechtse slag met rugzijde vuist (van boven naar beneden), gevechtshouding tegengestelde stoot, gevechtshouding rechtsvoor terug in frontale richting.

**1.3 Kata**

*De kandidaat dient de kata Kushanku en Naihanchi, en maximaal twee kata uit de lijst van Pinan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examiner.*

1. Pinan nidan
2. Pinan shodan
3. Pinan sandan
4. Pinan yondan
5. Pinan godan
6. Kushanku
7. Naihanchi

**1.3 Vorm van gerangschikte technieken**

1. Eerste kata
2. Tweede kata
3. Derde kata
4. Vierde kata
5. Vijfde kata
6. Zesde kata
7. Zevende kata

**1.4 Yakusoku kumite**

**Sanbon kumite**

1. 1 oefening aanval jodan tsuki
2. 1 oefening aanval chudan tsuki
3. 1 oefening aanval geri

**Ippon kumite**

1. 2 oefeningen aanval jodan tsuki
2. 2 oefeningen aanval chudan tsuki
3. 2 oefeningen aanval geri

**Ohyo kumite**

1. 3 oefeningen

**Kihon kumite**

2. 3 oefeningen (nummer 1 t/m 3)

**1.4 Afgesproken stijl-partnervormen**

### 1.5 Keuze onderdeel

de kandidaat heeft de keuze uit de volgende onderdelen:

<b>Jiyu kumite</b>	1 minuut verdedigen, 1 minuut aanvallen, 1 minuut compleet gevecht. Het complete vrije gevecht omvat alle karatetechnieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast. Maximaal 3 sets.
<b>Shiai kumite</b>	Aan de exameneis is voldaan wanneer 1 examenpunt is verzameld op een van de regionale of nationale evenementen van de KBN en dit is geregistreerd in het paspoort door de organiserende W.O.C.
<b>Enbu</b>	demonstratiegevecht van minimaal 1.30 minuut. Hierbij dient het initiatief tijdens het gevecht steeds te wisselen (er worden geen wapens gebruikt).

### 1.6 Verklarende woordenlijst

- Ayumi ashi                                hele stap
- Gamae                                      gevechtshouding
- Hanmi                                        lichaam half weggedraaid
- Jiyu kumite                                vrij gevecht waarbij 'alle' technieken gecontroleerd worden
- Mae                                          voorwaarts
- Naname                                      diagonaal
- Ohyo kumite                                toepassings-partnervorm
- Renzuki                                      combinatie van stoten
- Sagatte                                      achterwaarts verplaatsen
- Shiai                                          wedstrijd
- Surikomi ashi                                slipstap
- Tachi                                         kata standen
- Tate                                          'verticale lijn'
- Tori                                          Aanvaller
- Tsugi ashi                                  verplaatsing waarbij de stand eerst verkleind wordt en vervolgens vergroot; aansluitpas
- Yori ashi                                    glijdende verplaatsing waarbij de stand eerst vergroot wordt en daarna verkleind; glijdende stap
- Zenshinshite                                voorwaarts gaand (binnendringend)

### Bijlage B. (Toelichting bij de eisen)

- Ad 1.3                De kata dienen te worden uitgevoerd conform de technische richtlijnen van Wadoryu Ohtsuka, Wadoryu Suzuki of Wadokai. (zie het boek: Shitei gata)
- Ad 1.4.4            Ohyo kumite: een serie van 8 vormen ontwikkeld door Suzuki sensei. Als alternatief kunnen 8 ohyo-vormen of kumite-gata van Ohtsuka sensei getoond worden. Kihon kumite zijn principe kata. De kandidaat toont deze kata conform de technische richtlijnen van Wadoryu Ohtsuka, Wadoryu Suzuki of Wadokai.
- Ad 1.5                Shiai: (Voormalige) leden van de nationale kernploeg kumite hebben vrijstelling.  
Enbu: Het demonstratiegevecht is ingestudeerd. Improvisatie is niet toegestaan!