

KARATE

JEUGD

EXAMENPROGRAMMA



LEEFTIJDEN EN WACHTTIJDEN VOOR GORDEL GRADEN

Er worden jaarlijks 2 examens in onze club uitgevoerd.

Om een examen te mogen afleggen moet men voldoen aan verschillende voorwaarden.

Als trainers geven we na een examen “goed of slecht” steeds feedback, zodat iedereen op zijn niveau vooruitgang kan maken.

Algemene voorwaarden

- Regelmatig naar de trainingen komen.
- Goede en positieve inzet hebben.

Leeftijdsvoorwaarden:

- Behoort men tot de leeftijdscategorie van **5 jaar tot en met 7 jaar** dan zijn de volgende voorwaarden en stappen van toepassing:
 - Eerste examen = een “**Gele Wimpel**” dat bevestigd wordt op de witte gordel
 - Tweede examen = een geblokte “**Geel-Wit**” gordel
 - “**Gele Gordel**” - 7 jaar worden in het examenjaar
- Behoort men tot de leeftijdscategorie van **8 jaar tot en met 12 jaar** dan zijn de volgende voorwaarden en stappen van toepassing:
 - “**Geel-Wit**”
 - “**Gele Gordel**”
 - “**Oranje Wimpel**” (indien tussenstap nodig)
 - “**Geel-Oranje**”
 - “**Oranje Gordel**” - 9 jaar worden in het examenjaar
 - “**Oranje-Groen**” - 10 jaar worden in het examenjaar
 - “**Groene Gordel**” - 11 jaar worden in het examenjaar

Examen Karate van wit naar geel

Voorwaarden

- Gele wimpel = *
 - Wit-Geel = **
 - Geel = ***
- steeds kennis hebben van het vorig programma

DACHI WAZA - Standen



ZENKUTSU DACHI *
voorwaartse stand



HACHIJI DACHI ***
voeten op heupbreedte

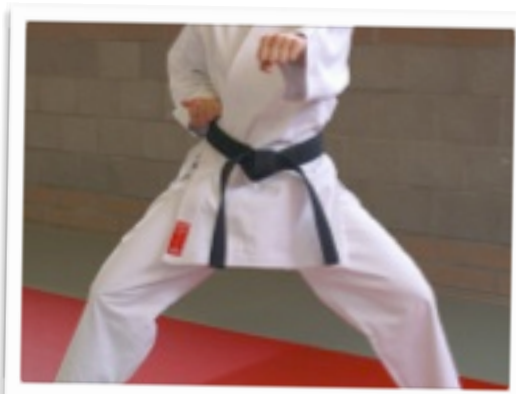


MUSUBI DACHI **
voeten in een hoek
van 90°

ZUKI WAZA - Stoottechnieken



OI ZUKI *
rechtstreekse vorderende
stoot



CHOKU ZUKI **
stoot ter plaatse



GYAKU ZUKI ***
teggestelde stoot

UKE WAZA - Afweertechneken



AGE UKE *
opwaartse afweer



GEDAN BARAI **
lage afweer



SOTO UDE UKE ***
afweer van buiten naar
binnen



UCHI UDE UKE ***
afweer van binnen naar
buiten

GERI WAZA - Traptechnieken



MAE GERI *
rechtstreeks voorwaartse trap

COMBINATIES

- De combinaties bestaan maximaal uit twee technieken.
 - AGE UKE + GYUAKU ZUKI * * *
 - MAE GERI + GEDAN BARAI * * *

Ippon Kumite * * *

- Oefening met partner, waarbij de partner aanvalt met boks "OI ZUKI" naar de JODAN (hoofd) & CHUDAN (buik) zone
 - Je maakt een afweer en tegenaanval.

KATA - Stijloefening

- HEIAN SHODAN
 - Kennis hebben van "Heian Shodan" * *
 - "Heian Shodan" kunnen uitvoeren * * *

KENNIS

- Waarom groeten wij * ?
- Uit welk land komt Karate * * ?
- Hoe knoop ik mijn gordel * * * ?

Examen Karate van geel naar oranje

Voorwaarden

- Oranje wimpel = *
- Geel-Oranje = **
- Oranje = ***
- steeds kennis hebben van het vorig programma

DACHI WAZA - Standen



KIBA DACHI *
voeten evenwijdig



SHIKO DACHI ***
voeten in een hoek
van 90°



KOKUTSU DACHI **
achterwaartse stand

ZUKI WAZA - Stoottechnieken



KIZAMI ZUKI *
steekstoot

SANBON ZUKI - drie maal stoten **

REN ZUKI - twee maal stoten ***

UKE WAZA - Afweertechneken



SHUTO UKE *
afweer met de snijkant
van de hand

UCHI WAZA - Slagtechnieken



SHUTO UCHI **
slag met de snijkant van
de hand



MAWASHI EMPE UCHI ***
cirkelvormige elleboogslag



TATE EMPE UCHI ***
verticale elleboog slag

GERI WAZA - Traptechnieken



MAWASHI GERI **
cirkelvormige trap



YOKO GERI KEKOMI/KEAGE ***
zijwaartse stotende & slaande trap

COMBINATIES

- SANBON ZUKI **
- MAE GERI + KIZAMI ZUKI **
- MAE GERI + MAWASHI GERI **
- AGE UKE + REN ZUKI **
- SOTO UKU + GYAKU ZUKI **
- SHUTO UKE + GYAKU ZUKI ***
- UDE UKE + TATE EMPI UCHI ***
- SOTO UDE UKE + MAWASHI EMPI UCHI ***
- TATE EMPI UCHI + MAWASHI EMPI UCHI ***
- MAE GERI + MAWASHI GERI + YOKO GERU ***

KUMITE - Partner training

• Ippon Kumite

- Aanval met OI ZUKI naar de JODAN zone (hoofd)
 - AFWEER AGE UKE + GYAKU ZUKI **
 - AFWEER AGE UKE + SHUTO UCHI **
 - AFWEER AGE UKE + REN ZUKI ***
 - AFWEER AGE UKE + EMPI UCHI ***
- Aanval met OI ZUKI naar de CHUDAN zone (buik)
 - AFWEER GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI **
 - AFWEER SHUTO UKE + GYAKU ZUKI **
 - AFWEER SOTO UKE + GYAKU ZUKI **
 - AFWEER UDE UKE + KIZAMI ZUKI ***
 - AFWEER GEDAN BARAI + MAE GERI ***
 - AFWEER GEDAN BARAI + MAWASHI GERI ***
- Aanval met MAE GERI
 - AFWEER GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI **

• Jiyu Kumite

- Een vrij gevecht ***

KATA - Stijloefening

- HEIAN SHODAN *

- HEIAN NIDAN
 - Kennis hebben van “Heian Nidan” *
 - De omloop van “Heian Nidan” kunnen uitvoeren **
 - “Heian Nidan” goed kunnen uitvoeren ***

KENNIS

- Wat betekent Karate* ?
- Welke andere vechtsporten ken je* * ?
- Uitleg over het oefenkledij* * ?
- Japanse thermen:
 - Yame/Mate* * ?
 - Yoi* * ?
 - KIA* * ?
- Wat is onze Karate-Stijl die wij beoefenen* * * ?
- Uitleg over de oefenzaal* * * ?
- Uitleg over het groeten* * * ?

Examen Karate van oranje naar groen

Voorwaarden

- Oranje-Groen = *
- Groen = **
- steeds kennis hebben van het vorig programma.

DACHI WAZA - Standen



NEKO ASHI DACHI *
kat-stand



FUDO DACHI **

ZUKI WAZA - Stoottechnieken



URA ZUKI *
korte opwaartse stoot



MAWASHI ZUKI *
cirkelvormige stoot



NUKITE ZUKI **
speer-hand

UKE WAZA - Afweertechneken



TATE ZUKI **
verticale stoot



JUJI UKE *
gekruiste afweer



MOROTE UKE*
versterkte afweer



TE OSAE OTOSHI UKE **
drukkende neerwaartse
afweer met open hand

UCHI WAZA - Slagtechnieken



TEISHO UCHI *
slag met de palm van de hand



URAKEN UCHI *



YOKO EMPI UCHI **
zijwaartse elleboog slag

GERI WAZA - Traptechnieken



UCHIRO URA MAWASHI GERI **
achterwaartse cirkelvormige trap



UCHIRO GERI **
achterwaartse trap

MAE & MAWASHI HIZA **
GERI
knietrap



COMBINATIES

- MAE GERI + KIZAMI ZUKI
- MAE GERI + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI
- SHUTO UKE + OSAE UKE + NUKITE
- SHUTO UKE + GYAKU ZUKI + SHUTO UKE
- AGE UKE + TEISHO UCHI
- UCHI UDE UKE + URA ZUKI + KIZAMI ZUKI
- MAE GERI + MAWASHI GERI + USHIRO URA MAWASHI GERI
- OI ZUKI + TATE ZUKI + MAWASHI ZUKI
- ...

KUMITE - Partner training

- Ippon Kumite *
 - 2x OI ZUKI JODAN
 - 2x OI ZUKI CHUDAN
 - 2x MAE GERI

- Sanbon Kumite **

- Jiyu Kumite *

KATA - Stijloefening

- HEIAN SHODAN*
 - Bumkai (uitleg van de uitgevoerde technieken) * *
- HEIAN NIDAN*
 - Bumkai (uitleg van de uitgevoerde technieken) * *
- HEIAN SANDAN*

ZELFVERDEDIGING - Op aanvalsvormen * *

- Toepassingen van karatetechnieken in zelfverdediging bij de volgende aanvalsvormen:



23. Opstoot naar de kin

Opstoot naar de kin



5. Gekruiste polsgreep

Gekruiste polsgreep



4. Rond de armen achteraan

Rond de armen
achteraan