Bijlagen A tot en met D

Bijlage A – Begrippenlijst

Hieronder staan de verschillende veelgebruikte Japanse begrippen en benamingen in de Shotokan stijl, op alfabetische volgorde. Let op, deze lijst omvat meer begrippen dan in het examen kan voorkomen, maar die wel kunnen worden gebruikt; ook in de (examen)training. Tot slot is deze lijst niet uitputtend.

Begrippen (A – Z)	***Verklaring***
Age	Omhoog gaand
Age uke	Opwaartse afweer
Ago	Kin
Ashi	Voet
Ashi barai	Voetveeg
Ate waza	Werptechniek
Barai	Wegvegen
Budo	Japanse krijgskunst, zoals o.a. Karate
Bunkai Kata	Uitleg van Kata
Chidori ashi	Zijwaartse kruispas (met overstap)
Choku tsuki	Rechte vuiststoot
Chudan	Buik / Middenzone van het lichaam
Chusoku	Bal van de voet
Dachi	Stand
Dojo	Oefenruimte, of trainingsplaats
Domo Arigato Gosai Mashita	Bedankt voor uw aanwezigheid
Empi	Elleboog
Empi uchi	Slag met de elleboog
Empi uke	Wering met de elleboog
Fudo dachi	Stand: verankerde stand
Fumi geri	Neerwaartse slagtrap
Fumi komi	Neerwaartse stamptrap
Gi	Karate-pak
Gedan	Kruis / Lage zone van het lichaam
Gedan barai	Lage afweer boven de knie
Gedan kake uke	Wering vanuit heup naar beneden (soort omgekeerde gedan barai)
Geri	Trap
Gichin Funakoshi	De grondlegger, en (overleden) grootmeester, van de Shotokan Karate-do stijl
Gohon Kumite	5 staps-oefening met partner
Gyaku	Tegenovergesteld
Gyaku tsuki	Tegenovergestelde stoot
Hachiji dachi	Stand: voeten op schouderbreedte en naar buiten
Hai	Ja, ik heb het begrepen
Haishu	Handrug (rugzijde hand)
Haishu uchi	Slag met rugzijde van je hand

Haishu uke	Wering met rugzijde van de hand
Haito	Duimkant hand (meskant buitenzijde; duimzijde)
Haito uchi	Slag met duimzijde van de hand
Haiwan uke	Dubbele afweer op jodan-hoogte met dichte hand (Heian Nidan)
Hai yame	Grote onderbreking (desnoods even losgooien)
Hajime	Start; beginnen
Hangetsu dachi	Stand: halve maan stand
Hanmi	Heup, half weggedraaid
Hantai	Andere kant; wisselen van stand (andere been voor)
Harai te	Veegtechniek met de arm
Harai uke	Open hand wering gedan, met tegelijk ook jodan in de blok
Heiko dachi	Stand: voeten evenwijdig, op schouderbreedte
Heiko tsuki	Een dubbele gelijktijdige stoot
Heisoku dachi	Stand: voeten gesloten
Hidari	Links
Hikiash	Opgeheven been voor de trap of teruggetrokken na de trap
Hiki ashi	Stap achteruit, terugtrekkende stap
Hikite	Teruggetrokken vuist (in de zij)
Hiraken	Opgerolde vingers, niet doorrollen tot vuist
Hiza	Knie
Hiza geri	Kniestoot
Ibuki	Ademhaling; ademhalingstechniek bij hard contact op het middenrif
Ippon nukite	Stoottechniek met 1 vinger
Jiyu Ippon Kumite	1 staps-oefening met partner vanuit beweging
Jiyu Kumite	Vrij gevecht (of wedstrijd)
Jiyu kamae	vrije gevechtshouding, welke een gevechtsrealiteit uitdrukt
Jodan	Hoofd / Hoge zone van het lichaam
Juji	Gekruist
Juji uke	Afweer met gekruiste polsen
Kagi	Hoek
Kagi tsuki	Hoekstoot
Kakato	Hiel
Kake	Gehaakt
Kake nage	Werptechniek
Kaki wake	Wigvormig
Kaki wake uke	Wigafweer (zoals o.a. in Heian Yondan, Jion & Jiin)
Kamae	Houding
Kamae te	Commando om met links uit te vallen in zenkutsu dachi met gedan barai
(…) Kamae te	Commando om aangegeven stand aan te nemen (bijv.”Hidari kiba dachi, Kamae te”: neem de linker ruiterstand aan)
Kansa	Arbiter / Scheidsrechter
Karate	Lege (kara) hand (te)
Karate-do	‘De weg van de lege hand’, ofwel: sportschool

Karateka	Karatebeoefenaar
Kata	Basistechnieken, individuele stijloefening waarbij een gevecht tegen denkbeeldige tegenstanders wordt uitgebeeld
Kazima	De kamiza is de centrale plek in de dojo waar een portret van de grondlegger hangt. Voor deze plek wordt de ‘shomen ni rei’ gebruikt bij de groetceremonie.
Keage	Met snelheid
Kekomi	Met kracht, recht inkomend
Keritsu	Verzoek tot opstaan
Keritsu rei	Staand groeten
Ki	Vitale energie; levenskracht
Kiai	Concentratie van energie door harde schreeuw
Kiba dachi	Stand: zijwaartse stand met voeten evenwijdig, ofwel ‘ruiterstand’
Kihon	Stijl-technische basistraining
Kihon Ippon Kumite	1 staps-oefening met partner
Kime	Bundeling van energie: doorzettingsvermogen, inzet en focus
Kinteki	Kruis; testikels
Kizami	Voorste
Kizami geri	Mae geri met het voorste been met afgedraaide heupen
Kizami tsuki	Snijdende stoot met voorste hand, door je heupen mee te draaien (verlengde oi tsuki)
Koken	Slag met handgewricht
Koken uchi	afweer met het handgewricht
Kokotsu dachi	Stand: achterwaartse stand
Kosa dachi	Stand: gekruiste voetstand
Kosa uke	Gekruiste afweer met gedan barai + chudan uchi uke (zoals o.a. in Heian Sandan, Jion & Jiin)
Koshi	Bal van de voet
Kubi	Wreef van de voet
Kumite	Vrij gevecht met partner
Maai	Gevechtsafstand (spreek uit als: ‘Mai-ai’)
Mae	Voorwaarts
Mae empi	Elleboogstoot naar voren
Mae geri	Voorwaartse trap met de bal van de voet
Mae ren geri	Dubbele mae geri
Mae tobi geri	Gesprongen mae geri voorwaarts
Manji uke	Afweer met gedan barai + jodan uchi uke (zoals o.a. in Heian Godan, Jion & Jiin)
Mawatte	Commando voor omdraaien, van richting veranderen
Mawashi	Cirkelvormig
Mawashi empi	Van buiten naar binnen draaiende elleboogstoot
Mawashi geri	Cirkel trap met bal van de voet of wreef
Mawashi ashi geri	Mawashi geri met het voorste been
Mawashi tobi geri	Gesprongen cirkel trap
Mawatte	Draaien

Migi	Rechts
Mikazuki geri	Boogtrap met de binnenkant van de voet (voetzool)
Mikazuki geri uke	Boogtrap- afweer met de binnenkant van de voet (voetzool)
Mokuso	Meditatie, of rust, met gesloten ogen
Mokuso Yame	Stop met mediteren of rust, en ogen open
Morote	Dubbel/versterkt, met twee armen/vuisten
Morote tsuki	Dubbele stoot, meestal naar opzij vanuit de heup
Morote uke	Dubbele afweer, waarbij je de werende hand ondersteunt met je andere hand
Mosubi dachi	Stand: voeten in de v-vorm, van vrede
Moto dachi	Stand: korte gevechtsstand, vergelijkbaar met zenkutsu dachi maar soepeler en korter uitgevoerd
Nakadaka ken	Aanval met de knokkel van je middelvinger, rest van hand is in vuistvorm
Naga ashi	Zijwaarts ontwijkend
Nami ashi	hoge veegtechniek met binnenzijde voet
Naore	Terug naar uitgangspositie
Neko ashi dachi	Stand: kleine ‘katstand’
Nihon	Tweevoudig
Nihin nukite	Stoottechniek met 2 vingers (naar ogen bijvoorbeeld)
Nukite	Speerhand
Obi	Karateband (of gordel)
Oi	Dezelfde kant
Oi tsuki	Meegaande stoot
Osae uke	Afweer met de ‘handwortel’
Oss	Groet (of ‘Osu’), eventueel met formele buiging
Otagai ni rei	Groet aan elkaar
Otoshi	Neervallend
Otoshi empi	Elleboogstoot naar beneden
Otoshi uke	Afweer van boven naar beneden
Rei	Buiging: begroeting, beleefdheid, hoffelijkheid
Reinoji dachi	Stand: L-stand
Ren	Opeenvolgend
Ren tsuki	Tweedubbele stoot, maar niet tegelijkertijd (wel alles in 1 stap)
Renzoku	Aaneenschakeling
Renzoku waza	Aaneenschakeling van combinatie- en vervolgtechnieken
Sagaru	Naar achteren
Sanbon	Drievoudig
Sanbon Kumite	3 staps-oefening met partner
Sanbon tsuki	Driedubbele stoot, maar niet tegelijkertijd (wel alles in 1 stap)
Sanchin dachi	Stand: zandloper stand
Seiken	Vuist met knokkels van wijs- en middenvinger
Sempai	senior leerling, of assistent
Sensei	Leraar, of meester
Sensei ni rei	Groet aan de leraar
Seiza	Formele zit; zithouding op de knieën (meditatie-zit)

Shihan	Meester
Shian ni rei	Groet aan de meester
Shiko dachi	Stand: spreidstand, voeten naar buiten
Shinden ni rei	Groet aan de tempel
Shinzen ni rei	Groet aan de overleden Karate-grootmeesters
Shizen tai	Natuurlijke stand
Shitei Kata	De bij de bandkleur verplichte en opgelegde Kata
Shobu Ippon	1 punt's wedstrijdvorm
Shobu Sanbon	3 punt's wedstrijdvorm
Shomen	Heup naar voren (ingedraaid)
Shotokan	Huis (=huis) van Shoto (=de bijnaam/dichtersnaam van grootmeester Gichin Funakoshi)
Shuto	Meskant hand, pinkzijde
Shuto uchi	Slag met de meskant van de hand
Shuto uke	Afweer met open hand, pinkzijde
Soto	Buitenkant / van buiten
Soto uke	Afweer van buiten naar binnen
Sokuto	Buitenkant voet
Sune	Scheenbeen
Sune uke	Blok met het scheenbeen
Suri ashi	Stap-techniek, snel verplaatsen met gebruikmaking van je massa
Tai	Lichaam
Tai sabaki	Ontwijking, door beweging "uit de lijn"
Tatami	Vloer van de dojo, of de mat waarop een wedstrijd (Kata/Kumite) wordt gehouden
Tate tsuki	Verticale rechte stoot
Tatshu	Opstaan na meditatie/rust
Teisho	Handpalm
Teisoku	Binnenkant voet
Teisho uchi	Slag met de binnenkant (palmhiel) van de hand
Teisho uke	Verdediging met de binnenkant (palmhiel) van de hand
Teji dachi	Stand: T-stand
Tettsui	Hamervuist
Tettsui uchi	Slag met hamervuist richting pinkzijde
Tobi	Gesprongen
Tokui Kata	De 'vrije keuze' Kata (voor graden hoger dan 3e Kyu). De keuze wordt door de kandidaat zelf gemaakt uit de tokui kata-lijst.
Tori	Aanvaller
Tsugi ashi	Halve stap verplaatsing
Tsuki	Vuiststoot / Stoottechniek
Tsuri ashi	Kruisstap verplaatsing
Tsuri ashi dachi	Stand: Kraanvogelstand, het opgetrokken been rust in de knieholte van het steunbeen
Uchi	Slagtechniek
Uchi uke	Afweer van binnen naar buiten

Uke	Afweer, of verdediger
Ura	Omgedraaid
Ura mawashi geri	Omgedraaide cirkeltrap
Ura mawashi tobi geri	Gesprongen omgedraaide cirkeltrap
Ura mawashi ashi geri	Ura Mawashi geri met het voorste been
Ura tsuki	Opwaartse, omgedraaide vuiststoot
Uraken	Vuistrug
Uraken uchi	Omgekeerde vuistslag met de rug van de hand
Ushiro	Achterwaarts
Ushiro ashi mae geri	Mae geri met achterste been daarna terug opzetten
Ushiro empi	Elleboogstoot naar achteren
Ushiro geri	Rugwaartse draai met achterwaartse rechte stamptrap met de hiel
Ushiro tobi geri	Gesprongen ushiro geri
Ushiro ura mawashi geri	achterwaartse ronddraaiende omgedraaide cirkeltrap
Waza	Techniek
Yama tsuki	Dubbele stoot, onderste vuist op chudan- en bovenste vuist op jodan hoogte
Yame	Stop (of onderbreking)
Yasume	Rust, ontspannen (tevens afgroeten in musubi dachi)
Yoi	Klaarstaan; wees gereed; opletten
Yohon nukite	Stoottechniek met 4 vingers
Yoko	Zijwaarts
Yoko ashi geri	Yoko geri met het voorste been
Yoko empi	Elleboogstoot opzij
Yoko geri keage	Zijwaartse trap (opgaand) met de buitenkant van de voet
Yoko geri kekomi	Zijwaartse stotende trap met de hiel van de voet
Yoko tobi geri	Gesprongen yoko geri kekomi
Yori ashi	Korte stap verplaatsing
Yudansha	Dangraadhouder
Zanshin	‘Ontspannen waakzaamheid'; alertheid te maken hebben
Zazen	Zitten in ‘Zen’ (rust), op je knieën of kleermakerszit
Zenkutsu dachi	Stand: voorwaartse stand

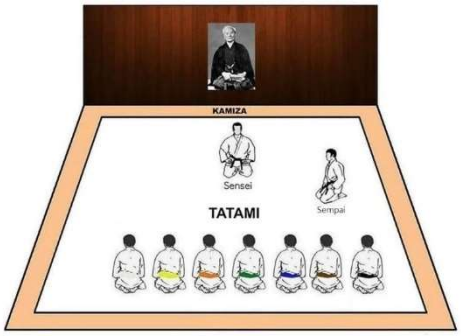
Bijlage B – Groetceremonie

In onze Shotokan Karate-stijl is het gebruikelijk om te buigen of te groeten. Op deze manier tonen we respect voor onder andere de grondlegger, voor de dojo, de sensei, maar ook voor de medeleerlingen en andere aanwezigen. Het is van belang dat we dit respect ook werkelijk voelen en laten zien.

Groeten voor de start en na het einde van de les

Bij het binnen komen en verlaten van de dojo wordt er gegroet, als de leraar het teken geeft dat de les gaat beginnen stelt iedereen zich naast elkaar op. De leerlingen stellen zich op in volgorde van de graad die men bezit, hoge graden rechts van de leraar. In Musubi dachi wachten we vervolgens op het teken van de hoogst gegradueerde, die het groeten, waarmee elke les begint en eindigt, leidt. Dan begint de training. Wanneer we tijdens de training voor de leraar of elkaar buigen beloven we om flink en doelgericht te oefenen.

Een groetceremonie voor en na de les ziet er als volgt uit:



1. Opstellen op volgorde van band (en vervolgens op volgorde van leeftijd)
2. Seiza: formele kniezit
3. Mokuso: begin van de meditatie, sluit even de ogen (niet verplicht)
4. Mokuso yame: einde van de meditatie, open de ogen (niet verplicht)
5. Shomen ni rei: groeten voor Funakoshi (Kazima), de grondlegger (niet verplicht)
6. Sensei ni rei: groeten voor de leraar
7. Otagai ni rei: groeten voor alle aanwezigen
8. Keritsu: verzoek om op te staan
9. Oss: groeten (naar de sensei en vervolgens naar de sempai)
10. Einde groetceremonie

Noot:
Bij het proefexamen of het reguliere examen kan de sensei besluiten (bijvoorbeeld omwille van de tijd) om te groeten door middel van keritsu rei (staand groeten).

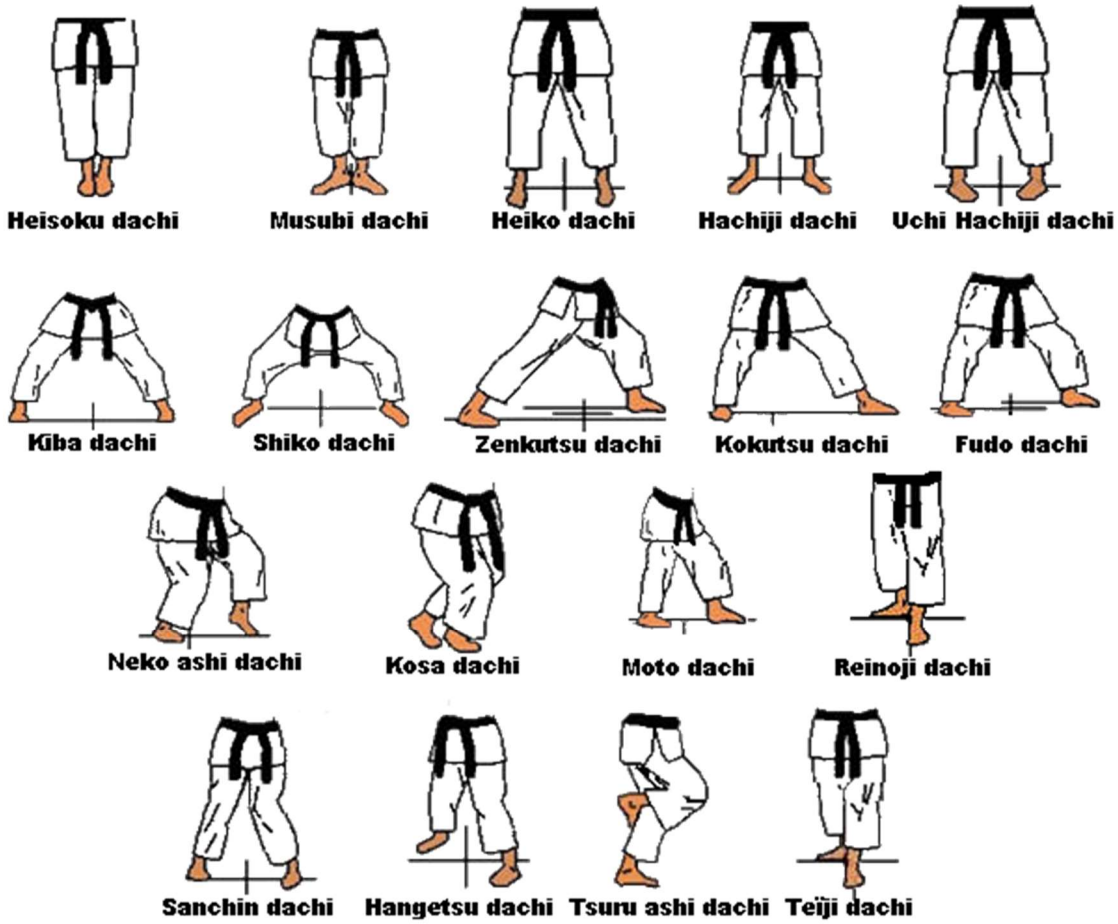
Groetceremonie bij het uitvoeren van een Kata

Een groetceremonie bij het uitvoeren van een Kata ziet er als volgt uit:

1. Musubi dachi: voeten in de v-vorm, van vrede
2. Rei: groet, buiging
3. Naam van Kata: bijvoorbeeld "Heian Shodan"
4. Yoi: sta gereed en neem beginstand aan
5. Hajime: begin met de Kata
6. Yame: einde van de Kata, neem eindstand aan
7. Yasume: ontspannen en afgroeten in musubi dachi

Bijlage C – Standen

Hieronder staan verhelderende afbeeldingen van de verschillende veelgebruikte dachi (standen) in de Shotokan stijl. (Let op, deze opsomming van standen is niet uitputtend.)



Bijlage D – Shotokan Kata-lijst

Een Kata is een stijloefening zonder partner, bestaand uit een vaste reeks opeenvolgende bewegingen. Hieronder staat de Shotokan Karate Kata-lijst, met uitleg en andere informatie.

Nr.	Naam Kata	Vrije vertaling	Bewegingen	Uitleg
1	Heian Shodan	Vreedzame Geest 1e stap	21	Het woord 'Heian' is een mengeling van de woorden 'heiwa' en 'antei': 'vrede' en 'stabiliteit'. De betekenis van de 5 Heian Kata's duidt op "vreedzame geest." In de vijf elementen van Mushashi (aarde, water, vuur, wind en leegte) zou Heian Shodan het aarde-element zijn.
2	Heian Nidan	Vreedzame Geest 2e stap	26	Kan beschouwd worden als de water-Kata. Snel en vloeiend, komt Heian Nidan meer tot zijn recht in vlotte en ontspannen bewegingen.
3	Heian Sandan	Vreedzame Geest 3e stap	20	Kan worden beschouwd als de vuur-Kata. Denk aan vuur en zie hoe de vlammen bewegen. Vergelijk deze bewegingen met die van de Kata.
4	Heian Yondan	Vreedzame Geest 4e stap	27	Met de vele hoge trappen en handtechnieken kan Heian Yondan worden beschouwd als de wind-Kata. De trappen zijn een indicatie van de wind en de natuur.
5	Heian Godan	Vreedzame Geest 5e stap	23	Heian Godan is de kata van de "leegte." Tijdens de sprong ben je "los" van de grond, van een tegenstander; van alles. De karateka zou nu genoeg basistechnieken moeten beheersen om zich staande te kunnen houden in een zelfverdeging situatie. Vanaf nu wordt hij de "vreedzame geest."
6	Tekki Shodan	Ijzeren ruiter 1e	29	Duidend op "ijzeren ruiter" en verwijzend naar het gebruik van de stand kiba dachi om een "ijzeren" (sterke) stand te ontwikkelen.
7	Bassai Dai	Bestormen van de veste 1e	42	Bassai betekent "bestormen van de veste," duidend op de innerlijke strijd om zelfcontrole. De Kata schakelt snel en gracieus over van verdediging naar aanval. Het woord 'Dai' betekent "groot" en verwijst naar de lengte van de Kata en de omvang van de bewegingen.
8	Kanku Dai	Kijk naar de Hemel 1e	65	Kanku betekent "hemelzicht." De openingsbeweging "naar de hemel kijken" symboliseert het universum en het concept van 'ku' (leeg) waarbij je de tegenstander laat zien dat je geen wapens draagt. Veel bewegingen en basistechnieken van de Heian Kata's zijn duidelijk te zien.

9	Jion	De Tempel	47	De Boedhistische term voor "liefde" en "goed." De Jion Ji was een tempel in China. Dit, alsmede de positie in yoi-stand, duiden op de Chinese oorsprong van de Kata.
10	Enpi	Vlucht van de Zwaluw	37	De kanji naam Enpi bestaat uit de tekens "zwaluw" (vogel) en "vlieg" (vliegen). Daarom wordt de kata wel eens vertaald in: "de vlucht van de zwaluw". De bewegingen zijn licht en dartelend en duiden op de verdedigende vlucht van de zwaluw.
11	Tekki Nidan	Ijzeren ruiter 2e	24	De tweede in een serie van drie Tekki Kata's. De nadruk ligt op het verhogen van de kracht in de kiba dachi standen.
12	Tekki Sandan	Ijzeren ruiter 2e	36	Het laatste niveau van de drie Tekki Kata's. De nadruk ligt op de snelheid en de coördinatie van de armen, alsook de toenemende kracht in de torso en de benen.
13	Hangetsu	Halve Maan	41	Hangetsu betekent "halve maan," duidend op de basisstand Hangetsu dachi (halve-maan-stand) van de Kata. De nadruk ligt op het correcte gebruik van de ademhaling en focus.
14	Jitte	Tien Handen	26	De naam Jitte is samengesteld uit het karakters 'ju' wat "tien" betekent en het karakter 'te' wat "hand" betekent. De Kata is zeer krachtig en ontwikkeld om de karateka in staat te stellen tien tegenstanders te weerstaan.
15	Gankaku	Kraanvogel op een Rots	42	Gankaku schetst de zogenaamde zwakheid van de kraanvogel ten opzichte van zijn prooi, wat echter ook zijn sterkste punt is. De Kata gebruikt de tsuruashi dachi-stand (kraanvogelstand).
16	Bassai Sho	Bestormen van de Veste 2e	29	Sho duidt op "kort," daarom is dit de kortere versie van Bassai Dai, gebruik makend van dezelfde enbusen of bewegingspatronen.
17	Kanku Sho	Kijk naar de Hemel 2e	47	Sho duidt op "kort," daarom is dit de kortere versie van Kanku Dai, gebruik makend van dezelfde enbusen of bewegingspatronen.
18	Jiin	De Heilige	38	De Boedhistische term voor "liefde" en "schaduw." Zoals de Kata Jion heeft ook deze een Chinese oorsprong en wordt gezien de yoi-stand gezien als diens opvolger en staat voor de grond van de Jion Ji tempel. Het is de enige Kata waar aanvaard wordt dat men eindigt met het terugtrekken van het linkerbeen om terug op de startpositie te kunnen komen.
19	Wankan	Koningskroon	24	Daar deze Kata erg kort is denken velen dat deze Kata niet compleet is. Het tegendeel is waar. Wankan betekent "kroon van de koning."

20	Chinte	Ongebruikelijke Handen	35	De Kata maakt gebruik van grote, cirkelvormige bewegingen. Dit in tegenstelling tot de gebruikelijke Shotokan methode die de kortste afstand tussen twee punten gebruikt. De nihon nukite (tweevingerige speerhand) en naka daka ippon ken (één-knokelige slag) en andere "rare" technieken geven de naam "ongebruikelijke handen".
21	Unsu	Wolkhanden	43	De naam Unsu is samengesteld uit de kanji karakters ‘un’ en ‘shu’. Ze duiden op de woorden "wolk" en "handen." De betekenis is dus eigenlijk "wolkhanden." De opening symboliseert het scheiden van de wolken met de handen.
22	Sochin	Onwrikbaar	40	Sochin is een populaire Kata, simpel omdat de Kata heel mooi is. Het woord ‘Sochin’ betekent "kracht en kalmte." De kata ontleent zijn naam aan de fudo dachi stand of sochin dachi (onbeweeglijke stand).
23	Meikyo	Heldere Spiegel	34	Meikyo betekent "heldere spiegel." De openingsbewegingen lijken op de gladheid van het water waardoor het zo kalm wordt als een spiegel. Deze Kata heeft aan het einde de ‘Sankaku tobi’ (driehoekssprong) en het kan de karateka snel en makkelijk, indien correct uitgevoerd, in staat stellen nadeel om te zetten in voordeel.
24	Nijushiho	Vierentwintig Stappen	34	‘Nijushi’ betekent "vierentwintig." ‘Ho’ duidt op "stap". De kalme en lange bewegingen verwijzen naar de golven die op een klif breken.
25	Gojushiho Sho	Vierenvijftig Stappen Groot	67	Normaal gezien wanneer er twee Kata’s met dezelfde naam zijn is de ene de "Dai" (grote) kata en de ander de "Sho" (kleine) kata. De Sho Kata is gewoonlijk veel korter en meer gecompliceerd. Gojushiho Sho betekent eigenlijk "kleine vierenvijftig stappen." Wanneer je de Kata goed bekijkt, zie je dat de namen eigenlijk niet juist gekozen zijn. De Dai Kata is korter en gecompliceerder dan de Sho Kata. Dit is tegenstrijdig met de andere tweeling-Kata's zoals Bassai Dai en Bassai Sho, of Kanku Dai en Kanku Sho.
26	Gojushiho Dai	Vierenvijftig Stappen Klein	65	Vroeger heette deze Kata: ‘Hotuka’, daar de beweging lijkt op die van een specht die met zijn snavel op een boom hakt. De naam van de Kata betekent eigenlijk "vierenvijftig stappen."

Bijlage E – Criteria Kyu examens

Naast de belangrijke aspecten zoals vermeld bij de Kyu-exameneisen, wordt het examen ook op de uitvoering van de onderstaande criteria beoordeeld. Het niet of niet in voldoende mate aan deze criteria voldoen, kan tot gevolg hebben dat het examen niet wordt behaald. De criteria zijn in volgorde van belangrijkheid gerangschikt. Bij de lagere Kyu-graden wegen de laatste criteria minder zwaar en worden naarmate de vorderingen zwaarwegender.

Algemene criteria

1. Het stoten, slaan en/of afweren met een incorrect gevormde vuist en/of hand (zoals bijv. geen gesloten hand of uitgestoken duim).
2. Opgetrokken schouders en geen goede houding.
3. Het te vroeg draaien van de vuist bij stoot- en afweertechnieken.
4. Het “uitstaan” van de ellebogen (en dus geen goede hikite).
5. Het niet (her)kennen van de aangezegde techniek.
6. Het onvoldoende afzetten van de voet, optillen van de knie bij beentechnieken.
7. Onvoldoende heupinzet.
8. Onvoldoende kime in de technieken.
9. Onvoldoende snelheid in standen en technieken.
10. Het uit balans zijn.

Criteria bij Kihon en Kata

1. Onvoldoende terugtrekken van de vuist naar de heup (geen goede hikite).
2. Optillen van de hakken van het achterste been (bijv. bij het maken van gyaku-technieken).
3. Het onvoldoende terughalen van de voet (hikiash) alvorens deze neer te zetten.
4. Schouders teveel meebewegen bij het in en afdraaien van de heupen.
5. Het op- en neerwippen bij de technieken in stand of bij voor- of achteruitgaan.
6. Naar voor of achter leunen (en dus geen goede houding).
7. Het stampen bij looptechnieken.
8. Onjuiste hoek van boven- en onderarm bij afweertechnieken (o.a. shuto uke, soto uke, uchi uke, enzovoorts).
9. Foutieve ademtechniek, o.a. door te duidelijk hoorbaar.

Aanvullende criteria bij Kata

1. Het niet kennen van de volgorde van de Kata.
2. Het niet op het juiste moment in de juiste richting kijken.
3. Het vergeten of niet op de juiste techniek maken van de Kiai’s in de Kata(‘s).
4. Onvoldoende of foutief ritme in de Kata.

Criteria bij Kumite

1. Het vergeten of niet op de juiste techniek maken van de Kiai’s.
2. Onvoldoende initiatief tonen in kumite.
3. Aarzelen, onzeker zijn in kumite (angstig, of ‘inhouden’ van technieken).
4. Onvoldoende combinaties maken in kumite.
5. Te lange pauzes tussen afweer- en aanvalstechnieken in combinaties.
6. Het maken van technieken met onvoldoende controle en timing.