Examen reglement Karate-do Archida

8e Kyu tot en met de 1e Kyu-graad.

Complete (Full-)versie

Karate-do Archida

Inhoudsopgave

Algemene informatie 2
Algemene regels 4
Inleiding: Hoofdonderdelen van het examen 5
Afkortingen 6

Onderklasse – 8e Kyu (Hachikyu): Witte band, gele slip 7
Onderklasse – 7e Kyu (Shishikyu): Gele band 8
Onderklasse – 7e Kyu (Shishikyu): Gele band, oranje slip 9
Onderklasse – 6e Kyu (Rokukyu): Oranje band 10
Onderklasse – 6e Kyu (Rokukyu): Oranje band, groene slip 12
Onderklasse – 5e Kyu (Gokyu): Groene band 14
Onderklasse – 5e Kyu (Gokyu): Groene band, blauwe slip 16

Bovenklasse – 4e Kyu (Yonkyu): Blauwe band 18
Bovenklasse – 4e Kyu (Yonkyu): Blauwe band, bruine slip 20
Bovenklasse – 3e Kyu (Sankyu): Eerste bruine band 22
Bovenklasse – 2e Kyu (Nikyu): Tweede bruine band 24
Bovenklasse – 1e Kyu (Ichikyu): Derde bruine band 27

Bijlagen A tot en met D 30
Bijlage A – Begrippenlijst 31
Bijlage B – Groetceremonie 37
Bijlage C – Standen 38
Bijlage D – Shotokan Kata-lijst 39
Bijlage E – Criteria Kyu examens 42

Colofon 43

Algemene informatie

Over de gradatie en vorderingen
Bij Karate geeft men de vorderingen van de karateka weer in de vorm van banden beginnend bij Wit (8e Kyu) en slips, eindigend bij Zwart (Dan). Wanneer een leerling op de karateschool begint mag hij een karatepak dragen met een witte band ondanks dat hij hiervoor nog geen examen heeft afgelegd. Voor alle banden en slips, vanaf witte band tot aan de zwarte band, kan men bij de karateschool het reguliere Kyu-examen afleggen.

Karate-do Archida streeft ernaar om tweemaal per jaar een examen af te nemen. Deze examens zijn voor karatekas hét moment om een hoger niveau te bereiken en bijbehorende band of slip te behalen.

Proefexamens
Tijdens de trainingen worden de vorderingen van de leerlingen voortdurend bekeken. Circa drie tot vier weken voorafgaand aan het reguliere examen worden er proefexamens georganiseerd. Na afloop van de proefexamens wordt door de examinatoren een advies gegeven aan de examenkandidaat voor diens reguliere examen. Ook wordt dan bepaald voor welke band of slip men op examen mag.

Reguliere examen
Het reguliere examen wordt afgenomen door tenminste twee examinatoren, of door een trainer met twee gevorderde karateka (zwarte band). Tijdens het examen moet de karateka verschillende technieken in Kihon, Kata's en Kumite laten zien. Gedurende het examen worden de resultaten bijgehouden op een speciaal beoordelingsformulier.

Aan die leerlingen die het reguliere examen met goed gevolg afleggen wordt ná het examen een diploma overhandigd met daarop het behaalde cijfer, met de bijbehorende band of slip. Ook kan dan eventueel het paspoort van de Karate-do Bond Nederland (hierna: KBN) worden afgetekend door een (erkend) leraar dan wel examinator van Karate-do Archida.

Slips en banden tot de zwarte band
De karateband kleuren zijn opgesteld in een rangschikking en tonen de voortgang van een karateka in diens niveau van de krijgskunst. Karatebanden en -graden zijn belangrijk voor het vasthouden aan de standaarden die bepalen wanneer iemand een bepaalde graad krijgt en voldoet aan de bijkomende eisen.

In de volgorde bij Kyu-graden tot de zwarte band worden er bij Karate-do Archida ook slippen gebruikt om de (tussentijdse) voortgang aan te geven. In de Kyu-graden is dus een onderscheid tussen slippen en banden. Slippen zijn bedoeld voor de jeugd onder 16 jaar. Hierin moet voor elke volgende band eerst de kleur slip worden gehaald. Dus moet er per Kyu-graad telkens 1 slip gehaald worden als tussengraad voor de volgende Kyu-graad.

Onderklasse en bovenklasse
Een beginner start met de witte band. Vanaf wit tot aan de groene band met blauwe slip, wordt beschouwd als onderklasse. Vanaf blauwe band (tot zwart) wordt gezien als bovenklasse. Vanaf de zwarte band wordt men gezien als (ver)gevorderd.

Wachttijd voor karate banden

Voor karatebanden en slippen geldt dat elke startende karateka begint met de witte band, ongeacht de leeftijd. (De examinatoren bepalen of elders behaalde Kyu-graden worden overgenomen.) Iedereen die een Kyu-graad of slip examen wil doen moet ten minste zes maanden wachten tot het volgende reguliere examen. Naarmate de karateka vordert zal dit vanaf de bruine band mogelijk langer worden, omdat er dan meer verlangd wordt. Voor de 1e Dan zwarte band geldt dat de kandidaat sowieso minimaal één jaar de 1e Kyu-graad (derde bruine band) moet hebben.

En vanaf de Dan-graden geldt dat er een minimale wachttijd is van 1 jaar plus de graad van de huidige Dan-graad. Bijvoorbeeld: Iemand die het 2de Dan-examen wilt doen zal dus 1+1 jaar moeten wachten. Opgemerkt wordt dat deelname aan het Dan-examen uitsluitend mogelijk is voor kandidaten die minimaal drie hele en opeenvolgende jaren KBN-lid zijn.

Kyu-exameneisen

Deze Kyu-exameneisen zijn voor iedereen openbaar. Onze Kyu-examens worden afgelegd volgens de normering van de KBN. Indien nodig, past Karate-do Archida het examenreglement tussentijds aan om te kunnen blijven voldoen aan de (nieuwste) eisen van de KBN. Dit garandeert dat de eisen altijd op niveau zijn en blijven voldoen aan de gangbare eisen van karate-examens in Nederland.

Zwarte band

Zwarte banden in karate zijn geavanceerde rangen waarbij de karateka begint met de 1ste Dan-examen en laat zien dat die alle technieken en situaties goed beheerst. Hierna zal er meer groei komen om te groeien naar expert. Voor elke Dan-graad krijgt de zwarte band een streep extra. De 1e Dan is een zwarte band met één streep waarna er meerdere zullen volgen. Voor de zwarte band (1e Dan, en verder) moet een landelijk examen afgelegd worden bij de KBN, volgens het examenprogramma van het aangesloten Shotokan platform.

Aangesloten platform

Karate-do Archida is met de karatestijl aangesloten bij het Shotokan 4e Platform. Het Shotokan 4e Platform is een stijlgroep binnen de Karate-do Bond Nederland (KBN) met een eigen Dan-examenprogramma. Dit examenprogramma is gebaseerd op de Japanse gedachte van eenvoud en soberheid.

Link naar de website:
https://www.shotokan4eplatform.nl/index.html

Aangesloten bond

Karate-do Archida is aangesloten bij de KBN. Dit is de enige bond in Nederland die door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (MVWS) én door het sportcomité NOC*NSF is erkend.

Link naar de website:
https://www.kbn.nl/

Algemene regels

Over de examens

1. Karate-do Archida streeft ernaar om tweemaal per jaar examens te organiseren, inclusief voorafgaande proefexamens.
2. Voor deelneming aan het examen dient de examenkandidaat advies te verkrijgen van de examinatoren vanuit een (van de) voorafgaand(e) proefexamen(s).
3. Tijdens de proefexamens, die circa drie tot vier weken voor het reguliere examen plaatsvinden, wordt door de examinatoren een advies gegeven aan de examenkandidaat voor diens reguliere examen.
4. Een advies bij het proefexamen kan bestaan uit één van de volgende drie adviezen:
   - een positief advies: de kandidaat wordt geschikt geacht om deel te nemen aan het examen.
   - een twijfeladvies: de kandidaat wordt nog niet geschikt geacht, maar kan met hard werken en (extra) training mogelijk deelnemen aan het examen.
   - een negatief advies: de kandidaat wordt niet geschikt geacht om deel te nemen aan het examen; er word ook niet verwacht dat met hard werken en (extra) training deelname aan het examen alsnog mogelijk is.
5. Deelname aan een examen is altijd op eigen risico, ongeacht het advies.
   - Let op, dus ook bij een positief advies bij het proefexamen kan een kandidaat mogelijk alsnog zakken bij het reguliere examen als deze fouten maakt, niet goed zijn best doet, zich niet waardig gedraagt, enzovoorts.
6. Er wordt van de kandidaat verwacht dat deze de etiquette en het examenprogramma beheerst. Zie hiervoor de diverse klasses en Kyu's, maar ook de begrippenlijst in bijlage A, groetceremonie's in bijlage B en standen (dachi) in bijlage C.
7. Ieder examen dient in een waardig kader plaats te vinden. Zie hiervoor ook de groetceremonie's, zoals opgenomen in bijlage B. Maar ook praten, opstaan, rondlopen en anderszins het (proef)examen verstoren zijn niet toegestaan.
8. Voor het examen moet de kandidaat zich inschrijven en het examengeld worden betaald.
9. Teruggeven van examengeld is niet mogelijk. Wij hebben namelijk kosten gemaakt om het examen mogelijk te maken. (Slechts in bijzondere gevallen en omstandigheden, en alleen in overleg met het bestuur/de examinatoren, kan hiervan worden afgeweken door Karate-do Archida.)
10. De examinatoren bepalen of elders behaalde Kyu-graden kunnen worden overgenomen.
11. De examinatoren kunnen van het examenreglement afwijken.
12. Jeugdleden (t/m 16 jaar) leggen examen af per slip. Bij aangetoonde bekwaamheid door de kandidaat kan hiervan afgeweken worden door de examinatoren.
13. Leden kunnen tot en met de 1e Kyu het examen afleggen.
14. Dan-examens (zwarte band graden) worden centraal afgelegd bij de Karate-do Bond Nederland (KBN), volgens de reglementen van de KBN én ingevolge het daarvoor bestemde examenprogramma van het Shotokan 4^{e} Platform.
15. Deelname aan het Dan-examen is uitsluitend mogelijk voor kandidaten die minimaal drie hele en opeenvolgende jaren lid zijn van de KBN. Zie voor meer eisen de website van de KBN (zie paragraaf 'aangesloten bond' in hoofdstuk 'Algemene informatie').

Inleiding: Hoofdonderdelen van het examen

Na de start met de groetceremonie (zie bijlage B), bestaat elk Kyu-examen van Karate-do Archida uit drie onderdelen. Daarnaast bestaan deze drie examenonderdelen weer uit verschillende en specifieke subonderdelen. Dit geldt voor iedere Kyu-gradatie van 8e tot en met 1e Kyu.

Het Kyu-examen bestaat uit de volgende drie onderdelen en subonderdelen:

A. Kihon

- Stoottechnieken
- Afweertechnieken
- Traptechnieken
- Dubbele traptechnieken
- Combinaties
- Gevorderde technieken*[1]

Kihon staat voor het uitvoeren van de verschillende Karate technieken. De nadruk wordt hierbij gelegd op het strak en gecontroleerd uitvoeren van deze technieken, met een controle van stand, voeten, benen, handen en lichaam en houding. Deze technieken worden op tel uitgevoerd en deze worden vooraf aangekondigd en/of uitgelegd door de leraar. Kihon vormt eigenlijk de basis van Karate. De technieken bestaan uit een specificatie van bovenstaande technieken die op verschillende hoogtes uitgevoerd worden zoals Jodan (hoofd/ hoge zone), Chudan (buik/ midden-zone) en Gedan (kruis/ lage zone). Voor de Japanse benamingen van technieken, en de vertaling ervan, is een begrippenlijst opgenomen in bijlage A. Ook is een weergave met namen van de standen (dachi) opgenomen in bijlage C.

B. Kata

- Shitei Kata: de bij de bandkleur verplichte en opgelegde Kata, afhankelijk van gradatie (slip/band) op tel of zonder tel.
- Tokui Kata: dit zijn de ‘vrije keuze’ Kata voor graden hoger dan 3e Kyu. De keuze wordt door de kandidaat zelf gemaakt. Elke Tokui-Kata mag gekozen worden uit de Tokui Kata-lijst.
- Bunkai Kata: een gevorderde uitleg van de Kata*, met (eventueel alle) herkenbare technieken van de gekozen Kata (eventueel in de juiste volgorde), zodanig uitgevoerd dat de structuur en de technieken van de Kata herkenbaar zijn.

Kata is een denkbeeldig gevecht tegen meerdere tegenstanders waarvan de vorm geheel vastligt. Kata kan ook met recht een artistieke creatie genoemd worden, waarin alle bewegingen van een verdediging en een tegenaanval op een gestileerde manier zijn samengebracht. In Kata komen bijna alle technieken aan de orde en het is een onontbeerlijk onderdeel van het totale Karate examen en criterium. (De Shotokan Kata-lijst is opgenomen in bijlage D.)

*[1] *Gevorderde technieken en gevorderde uitleg van de Kata (Bunkai) vinden pas plaats bij het Kyu-examen voor de bruine band-graden (3e tot en met 1e Kyu).*

C. Kumite

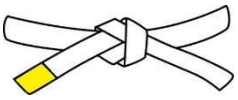
- Jiyu Kumite (Sparring, ofwel ‘vrij gevecht’)
- Jiyu Ippon Kumite

Jiyu Kumite is een oefenvorm waarin Kihon-technieken door een ‘tori’ (= aanvaller) en een ‘uke’ (= verdediger) in de praktijk worden gebracht: het vrije gevecht. Jiyu Ippon Kumite is een één-staps techniek, in vrije beweging, waarbij de ‘tori’ een aanval uitoefent en ‘uke’ deze aanval weert en gelijk terugkomt met een tegenaanval.

Afkortingen

Voor de Japanse benamingen van technieken, en de vertaling ervan, is een begrippenlijst opgenomen in bijlage A. Omdat in de verschillende Kyu-examens afkortingen voorkomen, is hieronder een verklaring van de verschillende afkortingen weergegeven, opgesomd in alfabetische volgorde.

Afkorting	*Verklaring*
(A)	Achterwaarts
kamae	Jiyu kamae: vrije gevechtshouding, welke een gevechtsrealiteit uitdrukt
kbd	Kiba dachi (zijwaartse stand met evenwijdige voeten; ‘ruiterstand’)
kkd	Kokotsu dachi (achterwaartse stand)
nad	Neko ashi dachi (kleine ‘katstand’)
(V)	Voorwaarts
zkd	Zenkutsu dachi (voorwaartse stand)

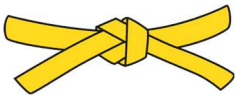


Onderklasse – 8e Kyu (Hachikyu): Witte band, gele slip

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)***	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza)***	
5	Age uke (hoge wering) (zkd)	5 x heen
6	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd)	5 x terug
7	Uchi uke (wering van binnen naar buiten) (zkd)	5 x heen
8	Gedan barai (lage wering) (zkd)	5 x terug
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd)	10 x heen & terug, mawatte, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame, yasume

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigend

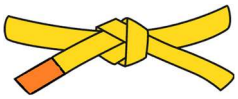


Onderklasse – 7e Kyu (Shishikyu): Gele band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)***	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza)***	
5	Age uke (hoge wering) (zkd)	5 x heen
6	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd)	5 x terug
7	Uchi uke (wering van binnen naar buiten) (zkd)	5 x heen
8	Gedan barai (lage wering) (zkd)	5 x terug
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd)	5 x heen
10	Shuto uke (meshand wering) (kkd), gyaku nukite (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
11	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
12	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
13	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
14	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken***	
15	Mae geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, yame, yasume

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigend



Onderklasse – 7e Kyu (Shishikyu): Gele band, oranje slip

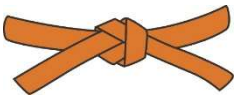
A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza)****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten) (zkd)	5 x heen
9	Gedan barai (lage wering) (zkd)	5 x terug
10	Shuto uke (meshand wering) (kkd)	5 x heen
11	Shuto uke (meshand wering) (kkd), gyaku nukite (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
12	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
13	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
14	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
15	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
16	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
17	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken***	
18	Mae geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op goede standen, houding en technieken*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars*

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigend*

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en goed gebruik van kizami tsuki*



Onderklasse – 6e Kyu (Rokukyu): Oranje band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza)****	
6	Age uke (hoge wering), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Gedan barai (lage wering), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
10	Shuto uke (meshand wering) (kkd)	5 x heen
11	Shuto uke (meshand wering) (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
12	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
13	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
14	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
15	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
16	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
17	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken******	
18	Mae geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
19	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op goede standen, houding en technieken*

***Belangrijk: focus op voetstand-dwars en chidori ashi (overstap)*

****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en goed gebruik van kizami tsuki*

Onderklasse – 6e Kyu (Rokukyu): Oranje band, groene slip

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza)****	
6	Age uke (hoge wering), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Gedan barai (lage wering), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
10	Shuto uke (meshand wering) (kkd)	5 x heen
11	Shuto uke (meshand wering) (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
12	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
13	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
14	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
15	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
16	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
17	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken******	
18	Mae geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
19	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinaties stoot- en traptechnieken****	
20	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op goede standen, houding, technieken en heupgebruik (hanmi/shomen) bij wering en aanval*

***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*

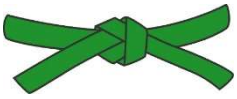
****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - Aanval = oi tsuki jodan / wering = age uke, met tegenaanval gyaku teisho uchi

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen*

***Belangrijk: Kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk*



Onderklasse – 5e Kyu (Gokyu): Groene band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken*****	
17	Mae geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinaties stoot- en traptechnieken****	
19	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame

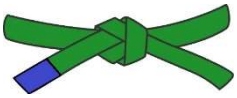
**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - Aanval = oi tsuki jodan / Wering = age uke, met tegenaanval gyaku teisho uchi - Aanval = oi tsuki chudan / Wering = soto uke, met tegenaanval mawashi geri

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen*

***Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk*



Onderklasse – 5e Kyu (Gokyu): Groene band, blauwe slip

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
17	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken****	
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
19	Yoko geri keage & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de draai (evt. met stil moment en kijken over de schouder) bij ushiro geri*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

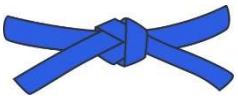
Nr.	Combinaties stoot- en traptechnieken*	
20	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de draai (evt. met stil moment en kijken over de schouder) bij ushiro geri*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	Shitei Kata naam	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos
4	Heian Yondan	Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan

C. Kumite	
Nr.	Kumite vorm met vereisten
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - Aanval = oi tsuki jodan / Wering = age uke, met tegenaanval gyaku teisho uchi - Aanval = oi tsuki chudan / Wering = soto uke, met tegenaanval mawashi geri - Aanval = mae geri chudan / Wering = gedan barai, met tegenaanval gyaku shuto uchi

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen, dubbele aanval technieken en counteren*
***Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk*



Bovenklasse – 4e Kyu (Yonkyu): Blauwe band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
17	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken****	
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
19	Yoko geri keage & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
20	Ura mawashi geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*

***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*

****Belangrijk: aandacht voor de snelle(re) draai bij ushiro geri, met knie en voetstand wijzend naar onder*

*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

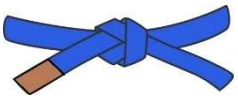
Nr.	*Combinaties stoot- en traptechnieken**	
21	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
22	Mawashi geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*

B. Kata		
Nr.	*Shitei Kata naam*	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos
4	Heian Yondan	Zonder tel: foutloos

C. Kumite	
Nr.	*Kumite vorm met vereisten*
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - Aanval = oi tsuki jodan / Wering = age uke, met tegenaanval gyaku teisho uchi - Aanval = oi tsuki chudan / Wering = soto uke, met tegenaanval mawashi geri - Aanval = mae geri chudan / Wering = gedan barai, met tegenaanval gyaku shuto uchi - Aanval = mawashi geri chudan / Wering = uchi uke, met tegenaanval gyaku tsuki

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen, dubbele aanval technieken en counteren*
***Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk*



Bovenklasse – 4e Kyu (Yonkyu): Blauwe band, bruine slip

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
17	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Combinatie traptechnieken****	
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
19	Yoko geri keage & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
20	Ura mawashi geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de draai bij ushiro geri, knie en voetstand naar onder, hiki ashi en landing in zkd*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

Nr.	*Combinaties stoot- en traptechnieken**	
21	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
22	Mawashi geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
23	Links & rechts: mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, met hetzelfde been****	Op de plaats, hachiji dachi (schouder breedte), yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	*Shitei Kata naam*	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos
4	Heian Yondan	Zonder tel: foutloos
5	Heian Godan	Op tel: hoofdvorm kennen. Fouten zijn toegestaan

C. Kumite	
Nr.	*Kumite vorm met vereisten*
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Jodan: Aanval = oi tsuki jodan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - Aanval = oi tsuki chudan / Wering = soto uke, met tegenaanval mawashi geri - Aanval = mae geri chudan / Wering = gedan barai, met tegenaanval gyaku shuto uchi - Aanval = mawashi geri chudan / Wering = uchi uke, met tegenaanval gyaku tsuki

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen, dubbele aanval technieken en counteren*

***Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk. Teruggaan naar kamae, wisseling links + rechts, en wissel aanvaller/verdediger is goed*

****De verdediger beweegt met 'tai sabaki' van de aanval en weert af met logische afweer. De tegenaanval (stoot-, slag- of traptechniek) is doelgericht met een goede stand en lichaamshouding*

Bovenklasse – 3e Kyu (Sankyu): Eerste bruine band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
17	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de draai bij ushiro geri, knie en voetstand naar onder, hikiash en landing in zkd*

Nr.	***Combinatie traptechnieken****	
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
19	Yoko geri keage & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
20	Ura mawashi geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
21	Mawashi geri & ura mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame

Nr.	Combinaties stoot- en traptechnieken*	
22	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
23	Mawashi geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
24	Links & rechts: mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, met hetzelfde been****	Op de plaats, hachiji dachi (schouder breedte), yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

B. Kata		
Nr.	Shitei Kata naam	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos
4	Heian Yondan	Zonder tel: foutloos
5	Heian Godan	Zonder tel: foutloos

C. Kumite	
Nr.	Kumite vorm met vereisten
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Jodan: Aanval = oi tsuki jodan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Chudan: Aanval = oi tsuki chudan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - Aanval = mae geri chudan / Wering = gedan barai, met tegenaanval gyaku shuto uchi - Aanval = mawashi geri chudan / Wering = uchi uke, met tegenaanval gyaku tsuki

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen, dubbele aanval technieken en counteren*
***Belangrijk: Kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk. Teruggaan naar kamae, wisseling links + rechts, en wissel aanvaller/verdediger is goed*
****De verdediger beweegt met 'tai sabaki' van de aanval en weert af met logische afweer. De tegenaanval (stoot-, slag- of traptechniek) is doelgericht met een goede stand en lichaamshouding*

Bovenklasse – 2e Kyu (Nikyu): Tweede bruine band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
17	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de draai bij ushiro geri, knie en voetstand naar onder, hikiash en landing in zkd*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

Nr.	Combinatie traptechnieken****	
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
19	Yoko geri keage & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
20	Ura mawashi geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
21	Mawashi geri & ura mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame
Nr.	**Combinaties stoot- en traptechnieken***	
22	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
23	Mawashi geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
24	Links & rechts: mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, met hetzelfde been****	Op de plaats, hachiji dachi (schouder breedte), yame, yasume
Nr.	**Gevorderde technieken***	
25	Jodan shuto uchi (slag van binnen naar buiten, met meskant hand/pinkzijde)	5 x heen, mawatte
26	Mawashi shuto uchi (slag van buiten naar binnen, met meskant hand/pinkzijde)	5 x terug, mawatte
27	Sanbon empi: vanuit links kamaete, mae empi (zkd), ushiro empi (kkd) en yoko empi (kbd), vervolgens ook vanuit rechts kamaete	Op de plaats, vanuit kamaete, yame
Nr.	**Renzoku Waza[1]**	
28	(V) Oi tsuki Jodan + Gyaku tsuki - (A) Age uke/Soto uke (2 afweringen met 1 arm) - (V) Mawashi geri/Yoko uraken uchi (even vastzetten) + Gyaku tsuki (zkd)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*

***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*

****Belangrijk: aandacht voor de draai bij ushiro geri, knie en voetstand naar onder, hikiash en landing in zkd*

*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

[1] Start: linksvoor, Gedan barai kamaete (voorwaartse uitval) in zkd, overgaan naar kamae (gevechtshouding) Dan elke combinatie 3x, met aan eind van iedere combinatie een Kiai.

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos
4	Heian Yondan	Zonder tel: foutloos
5	Heian Godan	Zonder tel: foutloos
6	Tekki Shodan	Zonder tel: foutloos
Tokui Kata		
Bassai Dai - Kanku Dai - Jion - Enpi (1 Kata, naar keuze van de kandidaat)		
Bunkai Kata*		
Uitleg van Heian Nidan, tot en met de eerste Kiai in de Kata. De uitleg mag gedemonstreerd worden met partner.		

**Belangrijk: de kandidaat dient alle technieken van de gekozen Kata in de juiste volgorde te tonen. De Bunkai moet zodanig uitgevoerd worden dat de structuur en de technieken van de Kata herkenbaar zijn. Worpen, armklemmen en verwurgingen zijn toegestaan (in totaal maximaal 3 worpen) De Bunkai dient afgesloten te worden met een werptechniek + een eindtechniek, hierna afstand nemen.*

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Jodan: Aanval = oi tsuki jodan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Chudan: Aanval = oi tsuki chudan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Mae geri: Aanval = mae geri / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - Aanval = mawashi geri chudan / Wering = uchi uke, met tegenaanval gyaku tsuki

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen, dubbele aanval technieken en counteren*
***Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk. Teruggaan naar kamae, wisseling links + rechts, en wissel aanvaller/verdediger is goed*
****De verdediger beweegt met 'tai sabaki' van de aanval en weert af met logische afweer. De tegenaanval (stoot-, slag- of traptechniek) is doelgericht met een goede stand en lichaamshouding*

Bovenklasse – 1e Kyu (Ichikyu): Derde bruine band

A. Kihon		
Nr.	***Stoot technieken (Tsuki waza)****	
1	Oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd)	5 x heen, mawatte
2	Oi tsuki jodan (stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
3	Gyaku tsuki chudan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x heen, mawatte
4	Gyaku tsuki jodan (tegenovergestelde stoot hoofd) (zkd)	5 x terug, mawatte
5	Sanbon tsuki jodan-chudan-chudan (zkd)	5 x heen, mawatte & 5 x terug, mawatte, yame
Nr.	***Afweer technieken (Uke waza) en combinaties****	
6	Age uke (hoge wering) (zkd), tate tsuki chudan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
7	Soto uke (wering van buiten naar binnen) (zkd), yoko empi (kbd), uraken (kbd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x terug
8	Uchi uke (wering van binnen naar buiten), kizami tsuki jodan (zkd), gyaku tsuki chudan (zkd)	5 x heen
9	Shuto uke (meshand wering) (kkd), kizami mae geri (kkd), gyaku nukite chudan (zkd)	5 x terug, yame
Nr.	***Trap technieken (Geri waza)***	
10	Mae geri chudan (voorwaartse trap, buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
11	Mae geri jodan (voorwaartse trap, hoofd) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
12	Mawashi geri chudan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x heen, mawatte
13	Mawashi geri jodan (cirkel trap, buik) (zkd, kamae)**	5 x terug, mawatte
14	Yoko geri keage (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
15	Yoko geri kekomi (kbd, kamae)**	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
16	Ura mawashi geri (haaktrap) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
17	Ushiro geri kekomi (achterwaartse stamp) (zkd, kamae)***	5 x terug, mawatte, yame

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*
***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*
****Belangrijk: aandacht voor de draai bij ushiro geri, knie en voetstand naar onder, hikiash en landing in zkd*
*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

Nr.	Combinatie traptechnieken****	
18	Mae geri & mawashi geri & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
19	Yoko geri keage & yoko geri kekomi, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
20	Ura mawashi geri & mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte
21	Mawashi geri & ura mawashi geri, met hetzelfde been (zkd, kamae)	3 x heen, mawatte & 3 x terug, mawatte, yame
Nr.	**Combinaties stoot- en traptechnieken***	
22	Mae geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x heen, mawatte
23	Mawashi geri (voorwaartse trap), oi tsuki chudan (stoot buik) (zkd, kamae)	5 x terug, mawatte
24	Links & rechts: mae geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, met hetzelfde been****	Op de plaats, hachiji dachi (schouder breedte), yame
Nr.	**Gevorderde technieken***	
25	Jodan shuto uchi (slag van binnen naar buiten, met meskant hand/pinkzijde)	5 x heen, mawatte
26	Mawashi shuto uchi (slag van buiten naar binnen, met meskant hand/pinkzijde)	5 x terug, mawatte
27	Ura haito (slag van binnen naar buiten, met duimkant hand)	5 x heen, mawatte
28	Gyaku haito (slag van binnen naar buiten, met duimkant hand)	5 x terug, mawatte
29	Gohon empi: vanuit links kamaete, mae empi (zkd), ushiro empi (kkd) en yoko empi (kbd), mawashi empi (nad) en otoshi empi (zkd), vervolgens ook vanuit rechts kamaete	Op de plaats, vanuit kamaete, yame
Nr.	**Renzoku Waza[1]**	
30	(V) Oi tsuki Jodan + Gyaku tsuki - (A) Age uke/Soto uke (2 afweringen met 1 arm) - (V) Mawashi geri/Yoko uraken uchi (even vastzetten) + Gyaku tsuki (zkd)	3 x heen, mawatte
31	(V) Mea geri/Oi tsuki chudan - (A) Gedan barai/Uchi uke (2 afweringen met 1 arm) - (V) Ushiro geri/Yoko uraken uchi (even vastzetten) + Gyaku tsuki (zkd)	3 x terug, mawatte, yame, yasume

**Belangrijk: focus op heupgebruik (hanmi/shomen), zowel bij wering als aanval & snelle afzet*

***Belangrijk: focus op voetstand-dwars, lage stand kbd en chidori ashi (overstap)*

****Belangrijk: aandacht voor de draai bij ushiro geri, knie en voetstand naar onder, hikiash en landing in zkd*

*****Belangrijk: focus op balans en voetstand-dwars. Chudan hoogte is goed genoeg*

[1] Start: linksvoor, Gedan barai kamaete (voorwaartse uitval) in zkd, overgaan naar kamae (gevechtshouding) Dan elke combinatie 3x, met aan eind van iedere combinatie een Kiai.

B. Kata		
Nr.	***Shitei Kata naam***	
1	Heian Shodan	Zonder tel: foutloos
2	Heian Nidan	Zonder tel: foutloos
3	Heian Sandan	Zonder tel: foutloos
4	Heian Yondan	Zonder tel: foutloos
5	Heian Godan	Zonder tel: foutloos
6	Tekki Shodan	Zonder tel: foutloos
7	Bassai Dai	Zonder tel: foutloos
Tokui Kata		
Kanku Dai - Jion - Enpi - Tekki Nidan (1 Kata, naar keuze van de kandidaat)		
Bunkai Kata*		
Uitleg van Heian Nidan, zo volledig mogelijk. De uitleg dient gedemonstreerd te worden met partner.		

**Belangrijk: de kandidaat dient alle technieken van de gekozen Kata in de juiste volgorde te tonen. De Bunkai moet zodanig uitgevoerd worden dat de structuur en de technieken van de Kata herkenbaar zijn. Worpen, armklemmen en verwurgingen zijn toegestaan (in totaal maximaal 3 worpen) De Bunkai dient afgesloten te worden met een werptechniek + een eindtechniek, hierna afstand nemen.*

C. Kumite	
Nr.	***Kumite vorm met vereisten***
1	Jiyu kumite: sparren met goede technieken, zowel aanvallend als verdedigen*
2	Jiyu ippon kumite**: - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Jodan: Aanval = oi tsuki jodan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Chudan: Aanval = oi tsuki chudan / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Mae geri: Aanval = mae geri / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval***** - **De kandidaat toont een zelfgemaakte Ippon kumite bij aanval Mawashi geri: Aanval = mawashi geri / Wering = vrije afweer met 'tai sabaki', met één vrije tegenaanval*****

**Belangrijk: focus op behouden van dekking en blijven bewegen, dubbele aanval technieken en counteren*
***Belangrijk: kumite dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden. Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk. Teruggaan naar kamae, wisseling links + rechts, en wissel aanvaller/verdediger is goed*
****De verdediger beweegt met 'tai sabaki' van de aanval en weert af met logische afweer. De tegenaanval (stoot-, slag- of traptechniek) is doelgericht met een goede stand en lichaamshouding*

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

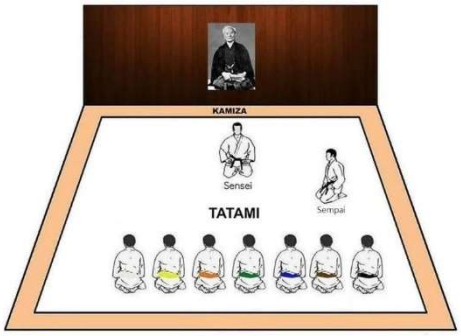
Bijlage B – Groetceremonie

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).

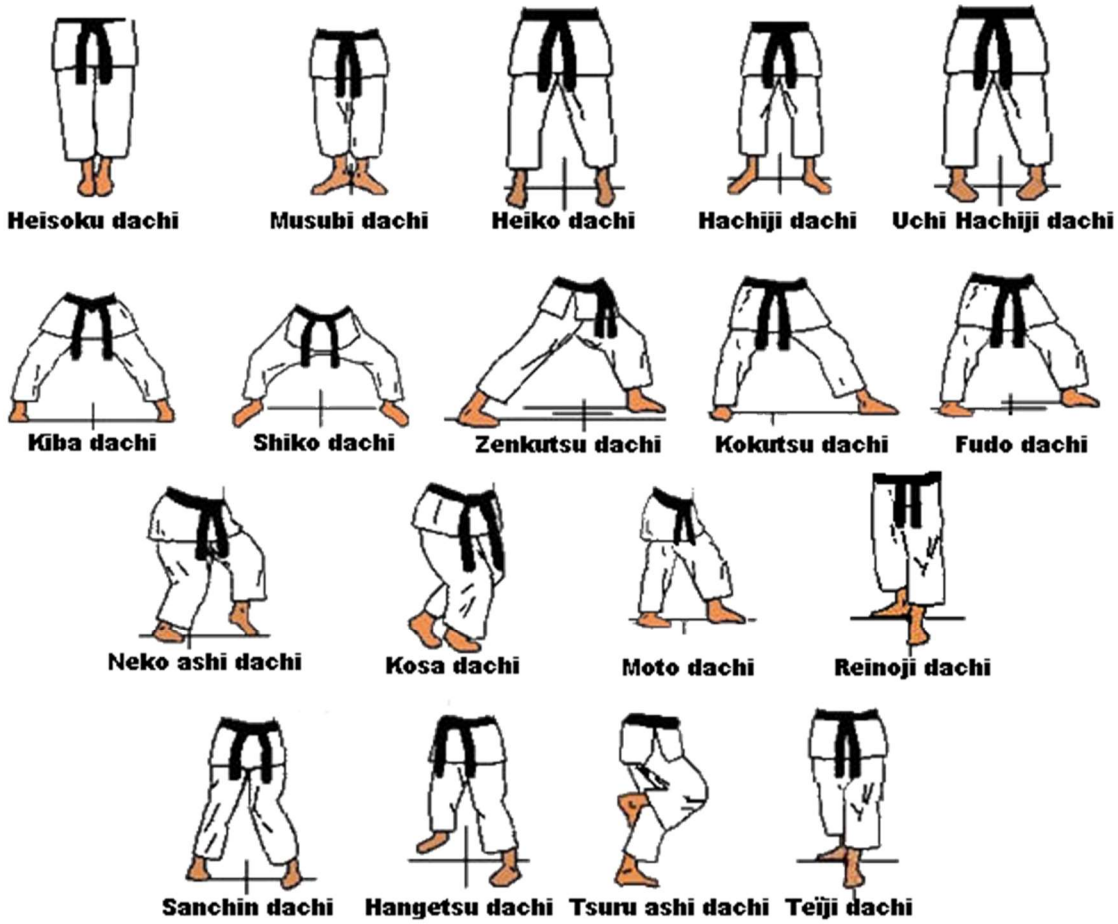
Groetceremonie bij het uitvoeren van een Kata

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.

Colofon

Titel
Examen Reglement Karate-do Archida

Uitgave
Januari 2023

Uitgever
Karate-do Archida
Adres: Diamantdijk 349
Plaats: 4706HM Roosendaal
IBAN: NL75 RABO 0106 3524 15
KvK: 20167486
www.karatedoarchida.nl

Redactie en inhoud
Ricky Rockx
Jordi Roks
Max de Pijnier

Eindredactie, opmaak en vormgeving
Jordi Roks

Met mede dank aan
Robin Huijer
Eduwin Rockx

Copyright © Karate-do Archida 2023
Niets uit deze uitgave (Examen Reglement Karate-do Archida, uitgave januari 2023) mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.