

# N.K.V. NEDERLANDSE KARATE-DO VERENIGING

J.K.A. DAN-EXAMEN EISEN pagina 2.

## verklaring der tekens:

--->	MAE NI	(voorwaarts)
<---	SAGARU	(achterwaarts)
_!	YOKO E	(zijwaarts)
(jo)	JODAN	(hoofdzone)
(ch)	CHUDAN	(middenzone)
(ge)	GEDAN	(lage zone)
zkd	ZENKUTSU-DACHI	(voorwaartse lage stand)
kkd	KOKUTSU-DACHI	(achterwaartse lage stand)
kbd	KIBA-DACHI	(zijwaartse lage stand)
fdd	FUDO-DACHI/SOCHIN-DACHI	("vrije" lage stand)
O	TSUKI (SURI) ASHI	(schuif-pas)
+		(zonder verplaatsing)
//		(een kleine pauze)
/		(de technieken volgen elkaar op)
--		(combinatie van technieken)
==		(combinatie aan dezelfde zijde)
yoi	SHIZENTAI	(aandachtshouding voor de uitvoering van de technieken)
naore	SHIZENTAI	(aandachtshouding na de uitvoering van de technieken)
yasume		(rust ter plaatse)
(I)	KAMAE(TE)	(ga in de houding staan met GEDAN-BARAI, MOROTE-GEDAN-BARAI of MAWATE)
(II)	JIYU NI KAMAETE	(ga in gevechtshouding staan)
(III)	KIME WAZA	(tegenaanval maken)

IN KIHON WORDEN DE BEWEGINGEN 3 TOT 5 MAAL HERHAALD.

# N.K.V. NEDERLANDSE KARATE-DO VERENIGING

J.K.A. DAN-EXAMEN EISEN pagina 3.

## Examen eisen

## S H O D A N (eerste Dan)

- a\* KATA TOKUI KATA (voorkeurs kata)
- b\* KIHON (I) KAMAE
- 1\* ----> OI-TSUKI (jo) zkd
  - 2\* ----> SANBON-REN-TSUKI (jo)//(ch)/(ch) zkd
  - 3\* <---- AGE-UKE -- MAE-GERI (jo)//+(ch)/(ch) zkd
  - 4\* ----> SOTO-UDE-UKE (ch) == YOKO-EMPI-UCHI (ch) == YOKO-GERI-KEKOMI (ch) == URAKEN-UCHI (jo)  
zkd + kbd + 0 + zkd + 0
  - 5\* <---- UCHI-UDE-UKE (ch) // == UCHI-MAWASHI-GERI (ch) // == KIZAMI-TSUKI (jo) / -- GYAKU-TSUKI (ch)  
kkd + zkd + 0
  - 6\* <---- SHUTO-UKE (ch) // == MAWASHI-GERI (ch) / NUKITE (ch)  
kkd + zkd
  - 7\* <---- KAKE-UDE-UKE (ge) // == MAE-GERI (ch) / SHUTO-UCHI (jo)  
/ -- GYAKU-TSUKI (ch) kkd + zkd + 0
  - 8\* ----> MAE-GERI (jo) zkd (nu terugkeren met:)
  - 8a\* ----> MAE-REN-GERI (ch)/(jo) zkd
  - 9\* ----> MAWASHI-GERI (jo) zkd (nu terugkeren met:)
  - 9a\* ----> MAWASHI-REN-GERI (jo)/(jo) fdd
  - 10\* |\_ | YOKO-GERI-KEAGE (jo) kbd (terugkeren met:)
  - 10a\* |\_ | YOKO-GERI-KEKOMI (ch) kbd
  - 11\* ----> USHIRO-GERI (jo) zkd
- b\* KIHON (II) JIYU NI KAMAETE
- 12\* ----> MAE-GERI (jo) // -- YOKO-GERI-KEKOMI (ch) // -- MAWASHI-GERI (jo) // -- USHIRO-GERI (ch)
  - 13\* ----> MAE-GERI (jo) / == YOKO-GERI-KEKOMI (ch)  
(zonder neerplaatsen)
  - 14\* ----> MAWASHI-GERI (jo) / == YOKO-GERI-KEKOMI (ch)  
(zonder neerplaatsen)
  - 15\* + SAN-HO-GERI: MAE-GERI + == YOKO-GERI + == USHIRO-GERI  
(is met hetzelfde been, zonder neerplaatsen)
  - 16\* (+) SHI-HO-TSUKI: zkd  
(dit zijn tsuki in vier richtingen)
  - 17\* GYAKU-TSUKI: testcontrole

# N.K.V. NEDERLANDSE KARATE-DO VERENIGING

J.K.A. DAN-EXAMEN EISEN pagina 4.

## c\* KUMITE

JIYU-IPPON-KUMITE (KIME-WAZA: vrij)

JIYU-KUMITE

## d\* SINPAN

Scheidsrechtersregels kennen en kunnen toepassen op niveau van Judge (=hoekrechter).

## Examen eisen

## N I D A N (tweede Dan)

### a) KATA

TOKUI KATA (voorkeurskata)

### b) KIHON (II)

JIYU NI KAMAETE

- 1\* ---> KIZAMI-TSUKI (jo) // -- SANBON-REN-TSUKI  
(jo) // (ch) / (ch)
- 2\* ---> MAE-GERI (CH) // == OI-TSUKI (jo)
- 3\* ---> KIZAMI-TSUKI (jo) / -- <--- AGE-UKE (jo) // -- --->  
MAWASHI-GERI (jo) // ---> == URAKEN-UCHI (jo) / ---> --  
OI-TSUKI (ch)
- 4\* |\_! YOKO-GERI-KEAGE(jo) // -- YOKO-GERI-KEKOMI (ch) kbd
- 5\* ---> USHIRO-GERI (jo) // -- USHIRO-MAWASHI-GERI (jo) // --  
URA-MAWASHI-GERI (jo) / == UCHI-UDE-UKE (ch) / == YOKO-  
EMPI-UCHI (ch) / == URAKEN-UCHI (jo) / -- (+) MAE-GERI  
(ch) / == GYAKU-TSUKI (ch)
- 6\* + SHO-HO-GERI: MAE-GERI == YOKO-GERI == USHIRO-GERI ==  
MAWASHI-GERI (+) (zonder neer te plaatsen)
- 7\* (+) SHI-HO-EMPI: AGE-EMPI == USHIRO-EMPI == YOKO-EMPI ==  
MAWASHI-EMPI (+) (ter plaatse uitvoeren)  
zkd / kkd / kbd / fdd

### c) KUMITE:

JIYU-KUMITE

### d) SHINPAN

(De scheidsrechterregels kennen en kunnen toepassen tot en met het niveau referee = hoofdscheidsrechter)

N.K.V. NEDERLANDSE KARATE-DO VERENIGING

J.K.A. DAN-EXAMEN EISEN pagina 5.

Examen eisen S A N D A N (derde Dan)

a\* KUMITE

JIYU-KUMITE

(Indien men vrijgesteld is van JIYU-KUMITE bv. wegens leeftijd, een schriftelijk rapport maken over TOKUI-WAZA plus uitleg kunnen geven aan hoger gegradueerden).

b\* KATA

TOKUI-KATA (geen HEIAN I t/m V of TEKKI I)

c\* KATA

Kennis van de 15 basis SHOTO-KATA,  
o.a. de BUNKAI-vormen.

Examen eisen Y O D A N (vierde Dan)

a\* KUMITE

Schriftelijk rapport maken over TOKUI-WAZA plus uitleg kunnen geven aan hoger gegradueerden. Dit rapport moet vooraf bij het bestuur ingediend worden. Termijn is minstens een maand voor het examen; geadviseerd wordt om dit eerder te doen.

b\* KATA

Kennis van de 15 basis SHOTO-KATA

c\* KATA OYO KUMITE

Toepassing kunnen geven van de TOKUI-KATA  
(BUNKAI-vormen)