

EXAMEN 7^e KYU/GELE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Oi-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Gyaku tsuki	ZKD	v
4. Age-uke	ZKD	v + a
5. Soto-uke	ZKD	v + a
6. Uchi-uke	ZKD	v + a
7. Gedan-barai	ZKD	v + a
8. Shuto-uke	KKD	v + a
9. Mae-geri	ZKD	v
10. Mawashi-geri	ZKD	v
11. Yoko-geri Keage	KBD	v

KUMITE Gohon Kumite / Sanbon Kumite / Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

<u>Tori = Aanvaller:</u>	<u>Uke = Verdediger:</u>
1. Oi-tsuki Jodan	Age-uke + Gyaku-tsuki
2. Oi-tsuki Chudan	Soto-uke + Gyaku-tsuki
3. Mae geri Chudan	Gedan barai + gyaku tsuki
5 x aanval	na 5 ^e verdediging Gyaku-tsuki

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Commando's begrijpen
- Kihon op het oog gelijk kunnen meedoen
- Redelijke uitvoering voorwaarts

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 7^e KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN

EXAMEN 6° KYU/ORANJE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Oi-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Gyaku tsuki	ZKD	v
4. Age-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
5. Soto-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
6. Uchi-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
7. Gedan-barai/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
8. Shuto-uke	KKD	v + a
9. Mae-geri	ZKD	v
10. Mawashi-geri	ZKD	v
11. Yoko-geri Keage	KBD	v
12. Yoko-geri Kekomi	KBD	v

KUMITE Gohon Kumite / Sanbon Kumite / Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

<u>Tori = Aanvaller:</u>	<u>Uke = Verdediger:</u>
1. Oi-tsuki Jodan	Age-uke + Gyaku-tsuki
2. Oi-tsuki Chudan	Soto-uke + Gyaku-tsuki
3. Mae-geri	Gedan-barai + Gyaku-tsuki
4. Yoko geri	Soto-uke + Gyaku tsuki
5 x aanval	na 5 ^e verdediging Gyaku-tsuki

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Japanse termen weten
- Heup inzet gebruiken
- Nadruk op standen

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 6° KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN

EXAMEN 5^e KYU/GROENE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Oi-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Gyaku tsuki	ZKD	v
4. Sambon-tsuki	ZKD	v
5. Age-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
6. Soto-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
7. Uchi-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
8. Gedan-barai/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
9. Shuto-uke/Nukite	KKD/ZKD	v + a
10. Mae-geri chudan	ZKD	v
11. Mawashi-geri	ZKD	v
12. Yoko-geri Keage	KBD	v
13. Yoko-geri Kekomi	KBD	v
14. Kake Uke	ZKD	
15. Morote Uke	KKD	
16. Tetsui Uchi	KBD	
17. Yoko Tsuki	KBD	
18. Uraken Uchi	ZKD	

KUMITE Kihon Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

<u>Tori = Aanvaller:</u>	<u>Uke = Verdediger:</u>
1. Oi-tsuki Jodan	Age-uke + Gyaku-tsuki
2. Oi-tsuki Chudan	Soto-uke + Gyaku-tsuki
3. Mae-geri	Gedan-barai + Gyaku-tsuki
4. Yoko-geri kekomi	Soto-uke + Gyaku-tsuki
5. Mawashi-geri	Uchi-uke + Gyaku-tsuki
1 x aanval	na verdediging Gyaku-tsuki

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Goede houding
- Reactiearm moet de techniek ondersteunen (hikite/hikiashi)
- Controle over de technieken

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 5^e KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN

EXAMEN 4^e KYU/BLAUWE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Oi-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Sambon-tsuki	ZKD	v
4. Age-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
5. Soto-uke/Yoko-empi	ZKD/KBD	v + a
6. Uchi-uke/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
7. Gedan-barai/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
8. Kake uke/Gyaku tsuki	ZKD	v + a
9. Shuto-uke/Nukite	KKD/ZKD	v + a
10. Kizame tsuki	ZKD	
11. Kizame tsuki/Oi tsuki jodan + chudan	ZKD	
12. Mae-geri Chudan + Jodan	ZKD	v
13. Kizame geri		
14. Mawashi-geri	ZKD	v
15. Yoko-geri Keage/ Yoko-geri Kekomi	KBD	v
16. Ushiro-geri	ZKD	v
17. Mae geri/Yoko geri (wisselen van been + zelfde been)	ZKD	
18. Juyi Uke	ZKD	
19. Morote Uke	KKD	
20. Tetsui Uchi	KBD	
21. Yoko Tsuki	KBD	
22. Uraken Uchi	ZKD	

KUMITE Kihon Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

<u>Tori = Aanvaller:</u>	<u>Uke = Verdediger:</u>
1. Oi-tsuki Jodan	Age-uke + Gyaku-tsuki
2. Oi-tsuki Chudan	Shuto-uke + Gyaku-tsuki
3. Mae-geri	Gedan-barai + Gyaku-tsuki
4. Yoko-geri Kekomi	Soto-uke + Gyaku-tsuki
5. Mawashi-geri	Uchi-uke + Gyaku-tsuki
6. Ushiro-geri	Soto-uke + tegenaanval vrij

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Goede balans
- Doorzettingsvermogen
- Coördinatie

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 4^e KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN

EXAMEN 3^e KYU/BRUINE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Gyaku-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Sambon-tsuki	ZKD	v
4. Age-uke/Mae-geri/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
5. Soto-uke/Yoko-empi/Uraken/Gyaku-tsuki	ZKD/KBD/ZKD	v + a
6. Uchi-uke/Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki	KKD/ZKD	v + a
7. Kake uke/Kizami Mae-geri/Gyaku-tsuki	KKD/ZKD	v + a
8. Shuto-uke/Kizami Mawashi-geri/Nukite	KKD/ZKD	v + a
9. Yoko-geri Keage/ Yoko-geri Kekomi	KBD	v
10. Mae geri Chudan en Jodan	ZKD	
11. Mae geri/Mawashi geri (zelfde been, ook jodan)		
12. Mae-geri/Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
13. Mawashi-geri/Uraken-uchi/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
14. Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
15. Juyi Uke	ZKD	
16. Morote Uke	KKD	
17. Tetsui Uchi	KBD	
18. Yoko Tsuki	KBD	
19. Kizame-tsuki/mae-geri tsugi ashi		
20. Kizame-tsuki/Mawashi-geri tsugi ashi		

KUMITE Kihon Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

<u>Tori = Aanvaller:</u>	<u>Uke = Verdediger:</u>
1. Oi-tsuki Jodan	Age-uke + tegenaanval vrij
2. Oi-tsuki Chudan	Shuro-uke + tegenaanval vrij
3. Mae-geri	Gedan-barai + tegenaanval vrij
4. Yoko-geri Kekomi	Soto-uke + tegenaanval vrij
5. Mawashi-geri	Uchi-uke + tegenaanval vrij
6. Ushiro-geri	Soto-uke + tegenaanval vrij

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan t/m Godan

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Kracht en snelheid
- Reactievermogen
- Inzicht

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 3^e KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN

EXAMEN 2^e KYU/BRUINE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Gyaku-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Sambon-tsuki	ZKD	v
4. Age-uke/Mae-geri/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
5. Soto-uke/Yoko-empi/Kekomomi/Uraken/Gyaku-tsuki	ZKD/KBD/ZKD	v + a
6. Uchi-uke/Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki	KKD/ZKD	v + a
7. Kake-uke/Kizame Mae-geri/Shuto Uchi/Gyaku-tsuki	KKD/ZKD	v + a
8. Shuto-uke/Kizami Mawashi-geri/Nukite	KKD/ZKD	v + a
9. Yoko-geri Kekomi/Yoko-geri Keage	KBD	v
10. Mae geri Chudan en Jodan	ZKD	
11. Mae-geri/Mawashi-geri (zelfde been, ook jodan)	ZKD	v
12. Mae-geri/Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
13. Mawashi-geri/Uraken/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
14. Ushiro-geri		
15. Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
16. Mae-geri/Yoko-geri Kekomi (zelfde been)	ZKD	v
17. Juyi uke	ZKD	
18. Morote uke	KKD	
19. Tetsui uchi	KBD	
20. Yoko tsuki	KBD	
21. Kizame tsuki/mae-geri tsugi ashi		
22. Kizame tsuki/Mawashi geri tsugi ashi		
23. Mae-geri/Yoko-geri/Ushiro-geri		

KUMITE Jiyu Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <u>Tori = Aanvaller:</u> | <u>Uke = Verdediger:</u> |
| 1. 6 basisaanvallen (rechts of links) | basisverdediging + tegenaanval |
| 2. Jiyu Ippon Kumite | |

let op verplaatsing + afstand

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan t/m Godan
2. Tekki Shodan
3. Bassai Dai

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Controle tijdens kumite
- Beheersing
- Ritme en timing

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 2^e KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN

EXAMEN 1^e KYU/BRUINE BAND

NAAM KANDIDAAT:

KIHON

AANTEKENINGEN:

<u>Techniek</u>	<u>Stand</u>	<u>Richting</u>
1. Oi-tsuki Jodan	ZKD	v
2. Gyaku-tsuki Chudan	ZKD	v
3. Sambon-tsuki	ZKD	v
4. Age-uke/Mae-geri/Gyaku-tsuki	ZKD	v + a
5. Soto-uke/ Empi/Yoko-geri Kekomi/ Uraken/Gyaku-tsuki	ZKD/KBD/ZKD	v + a
6. Uchi-uke/Uchi Mawashi-geri/Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki	KKD/ZKD	v + a
7. Kake-uke/Kizami Mae-geri/Shuto-uchi/Gyaku-tsuki	KKD/ZKD	v + a
8. Shuto-uke/Kizami Mawashi-geri/Nukite	KKD/ZKD	v + a
9. Juyi uke		
10. Yoko-geri Keage/ Yoko-geri Kekomi	KBD	v
11. Mae-geri jodan en chudan		
12. Mae-geri/Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
13. Mawashi-geri/Uraken/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
14. Ushiro-geri		
15. Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-tsuki (kamae)	ZKD	v
16. Mae-geri /Mawashi/Kekomi/Ushiro (wisselen van been)	ZKD	v
17. Sanpo-geri (Mae-/Yoko-/Ushiro-geri; zelfde been)	ZKD	
18. Shiho-tsuki (Gyaku-tsuki in vier richtingen)	ZKD	v
19. Kizame-tsuki/Mae-geri tsugi ashi		
20. Kizame-tsuki/Mawashi-geri tsugi ashi		

KUMITE Jiyu Ippon Kumite

AANTEKENINGEN:

Tori = Aanvaller:

Uke = Verdediger:

1. Zes basisaanvallen (rechts of links)
2. Jiyu kumite

basisverdediging + tegenaanval

KATA

AANTEKENINGEN:

1. Heian Shodan t/m Heian Godan
2. Tekki Shodan + Bassai Dai
3. Kanku Dai
4. Uitleg van een Heian naar keuze

AANDACHTSPUNTEN

AANTEKENINGEN:

- Ademhaling
- Effectiviteit
- Begrip van karate-do

NAAM LERAAR: Max Agerbeek

HANDTEKENING:

NAAM EXAMINATOR: _____

datum:/...../20.....

RESULTAAT 1^e KYU EXAMEN:

GESLAAGD / HEREXAMEN