



ASK Examineisen 1^e Kyu (bruine band)

Beoordeling Examinatoren.

- *Uitgangspunt is dat de kandidaat slaagt*
- *Er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, etc.*
- *Er wordt gekeken wat de kandidaat heeft geleerd*
- *De kandidaat is meer dan 50% aanwezig is geweest op de trainingen*
- *De kandidaat heeft aan minimaal twee Dantrainingen in eigen zaal deelgenomen*
- *De kandidaat heeft aan minimaal één landelijke Dantraining deelgenomen*
- *De kandidaat heeft aan minimaal drie interne en/of externe toernooien deelgenomen*
- *De kandidaat moet het examen vol kunnen houden*
- *De kandidaat heeft een goede houding voor- en achterwaarts*
- *Er wordt gelet op Kime, lichaamshouding, juiste verplaatsingen, kracht, snelheid, heupondersteuning en op correcte ademhaling*
- *De kandidaat zal de commando's moeten begrijpen en Japanse termen moeten weten*

1. DACHI WAZA (stand technieken)

- (ZKD) Zenkutsu Dachi
- (KKD) Kokutsu Dachi
- (KBD) Kiba Dachi

2. KIHON

Tsuki waza (stoot technieken)

(ZKD) Oi Tsuki Chudan

(ZKD) Oi Tsuki Jodan

(ZKD) Sanbon Tsuki

(ZKD) Gyaku Tsuki Chudan



Uke waza (Blokkerings- / Verdedigingstechnieken)

Heen / vooruit: Age Uke (ZKD) + Gyaku Tsuki (ZKD)

Terug / achteruit: Soto Uke (ZKD) + Gyaku Tsuki (ZKD)

Heen / vooruit: Uchi Uke (ZKD) + Gyaku Tsuki (ZKD)

Terug / achteruit: Shuto Uke (KKD) + Gyaku Nukite (ZKD)

Geri waza (traptechnieken)

(ZKD) Mae Geri Chudan

(ZKD) Yoko Geri Kekomi

(ZKD) Mawashi Geri

(ZKD) Uchiro Geri Chudan

Yoko Geri Waza (zijwaartse traptechnieken)

Uitvallen in KBD

Heen en terug met zijwaartse kruispas: Yoko Geri Keage

Heen en terug met zijwaartse kruispas: Yoko Geri Kekomi

Renzoku Waza (combinatie technieken)

Uitvallen linksvoor: Gedan Barai Kamaete in ZKD overgaan naar Kamae (gevechtshouding)

Heen (ZKD):

1. (vooruit) Oi Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki - (achteruit) Age uke / Soto Uke (2x afweren met 1 arm) - (vooruit) Mawashi Geri / Yoko Uraken Uchi (even vastzetten) + Gyaku Tsuki

Terug (ZKD):

2. (vooruit) Mae Geri / Tsuki Chudan - (achteruit) Gedan Barai / Uchi Uke (2x afweren met 1 arm) - (vooruit) Ushiro Geri / Yoko Uraken Uchi (even vastzetten) + Gyaku Tsuki



3. KATA

a. keuze *Kata*

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Jondan

Heian Godan

b. verplicht *Kata*

Tekki Shodan

c. keuze *Kata*

Bassai Dai

Kanku Dai

Jion

Enpi

Wijze van uitvoering en aandachtspunten bij *Kata* :

- a. keuze *Kata*: de kandidaat kiest één *Heian*
- b. verplicht *Kata*: *Tekki Shodan* is verplicht *Kata*
- c. keuze *Kata*: de kandidaat kiest één *Kata* uit de lijst
- Het *Kata* wordt door de kandidaat aangegeven en moet duidelijk hoorbaar zijn voor de examinatoren
- Het begin en eindmoment bepaalt de kandidaat



Bunkai

Een van de vijf *Heian Kata*

Wijze van uitvoering en aandachtspunten bij *Bunkai* :

- De kandidaat kiest zelf een *Heian Kata*
- De kandidaat moet in vrije vorm alle handelingen en technieken van het *Kata* met een partner kunnen tonen
- Alle handelingen en technieken van het *Kata* moeten herkenbaar zijn
- De bewegingen van het *Kata* moeten op een logisch en realistische wijze worden uitgelegd en uitgevoerd
- De essentie is dat het absoluut realistisch moet zijn op 1^e Kyu niveau
- Er mogen drie worpen in het *Kata* worden gebruikt
- De uitvoering moet minimaal 1.15 minuut duren

4. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

De oefeningen wordt links en rechts uitgevoerd.

Seme (Aanvaller)

Oi Tsuki Jodan

Oi Tsuki Chudan

Mae Geri Chudan

Mawashi Geri

Uke (Verdediger)

Age Uke + Gyaku Teisho Uchi

Soto Uke + Mawashi Geri

Gedan Barai + Gyaku Shuto Uchi

Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Jiyu Kumite

- Een vrij gevecht met beschermingsmiddelen
- Tegenstander naar eigen keuze
- 2 x 2,5 minuut laten zien hoe *Kumite* eruit moet zien, zonder ervoor punten te hoeven scoren