



## ASK Examineisen 2<sup>e</sup> 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 en heupondersteuning*
- *Er wordt gelet op correcte ademhaling*
- *De kandidaat zal de commando's moeten begrijpen en Japanse termen moeten weten tot deze graduatie*

### 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) Gyaku Tsuki Chudan

(ZKD) Gyaku Tsuki Jodan

(ZKD) Sanbon - Tsuki



***Uke waza*** (Blokkerings- / Verdedigingstechnieken)

- (ZKD) Age Uke + Gyaku Tsuki
- (ZKD) Soto Uke + Gyaku Tsuki
- (ZKD) Gedan Barai + Gyaku Tsuki
- (ZKD) Uchi Uke + Gyaku Tsuki
- (KKD / ZKD) Shuto Uke + Nukite

***Uchi waza*** (Slagtechnieken)

- (ZKD) Uraken Uchi
- (KKD) Kake Uke
- (KKD) Morote Uke
- (KBD) Tetsui Uchi
- (KBD) Yoko Tsuki
- (KBD) Otochi Uke

***Geri waza*** (traptechnieken)

- (ZKD) Mae Geri Chudan
- (ZKD) Mae Geri Jodan
- (KBD) Yoko Geri Keage
- (KBD) Yoko Geri Kekomi
- (ZKD) Mawashi Geri Chudan
- (ZKD) Mawashi Geri Jodan
- (ZKD) Uchiro Geri Chudan

***Renzoku Waza*** (combinatie technieken)

- (KKD / ZKD) Kake Uke / Gyaku Tsuki
- (KKD / ZKD) Kake Uke / Kizame Mae Geri / Shuto Uchi / Gyaku Tsuki
- (ZKD) Kizame Tsuki / Oi Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan
- (ZKD) Mawashi Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
- (ZKD) Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri
- (ZKD) Mae Geri / Kizame Tsuki / Gyaku Tsuki
- (ZKD) Mae Geri / Mawashi Geri (met hetzelfde been)
- (ZKD / KBD / ZKD) Soto Uke / Yoko Empi Uchi / 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

Heian Sandan of Heian Jondan

### Wijze van uitvoering en aandachtspunten bij *Bunkai* :

- De kandidaat moet in vrije vorm alle handelingen van het *Kata* met een partner kunnen tonen
- Alle bewegingen van het *Kata* moeten herkenbaar zijn
- De bewegingen van het *Kata* moeten op een logisch een realistische wijze worden uitgelegd en uitgevoerd
- De essentie is dat het absoluut realistisch moet zijn op 2<sup>e</sup> Kyu niveau

## 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 minuut laten zien hoe *kumite* eruit moet zien, zonder ervoor punten te hoeven scoren