



## ASK Examineisen 3<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 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

(ZKD) Kizame Tsuki / Oi Tsuki Jodan + Gyaku Tsuki Chudan

(ZKD) Mawashi Geri / Kizame Tsuki / Gyaku Tsuki

(ZKD) Mawashi Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki

(ZKD) Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri

(ZKD) Mae Geri / Kizame Tsuki / Gyaku Tsuki



### 3. KATA

#### a. verplicht *kata*

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Jondan

Heian Godan

Tekki Shodan

#### b. keuze *kata*

Kanku Dai

Enpi

Bassai Dai

Jion

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

- a. verplicht *Kata*: de examineror kiest een *Kata* uit de eerste vier *Heian*
- a. verplicht *Kata*: *Heian Godan* en *Tekki Shodan* zijn verplichte *Kata*.
- b. keuze *Kata*: de kandidaat maakt zelf een keuze
- Het *Kata* wordt door de kandidaat aangegeven en moet duidelijk hoorbaar zijn voor de examinatoren
- Het begin en eindmoment bepaalt de kandidaat

#### Bunkai

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 en realistische wijze worden uitgelegd en uitgevoerd



## 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

Yoko Geri

#### ***Uke*** (Verdediger) Tegenaanval is *Tsuki* of *Geri*

Age Uke

Soto Uke

Gedan Barai

Uchi Uke

Soto Uke / Kake Uke

### Jiyu Kumite

- Een vrij gevecht met beschermingsmiddelen
- Tegenstander naar eigen keuze
- 2 x 1,5 minuut laten zien hoe een *Kumite* eruit moet zien, zonder ervoor punten te hoeven scoren