



## ASK Exameneisen 5<sup>e</sup> Kyu (groene 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 30% aanwezig is geweest op de trainingen*
- *De kandidaat heeft aan minimaal twee 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

***Geri waza*** (traptechnieken)

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

**3. KATA**

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan

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

- Het *Kata* wordt door de kandidaat aangegeven en moet duidelijk hoorbaar zijn voor de examinatoren
- Het begin en eindmoment bepaalt de kandidaat
- Minimaal twee *Kata* worden gelopen



## Bunkai Heian Shodan

De kandidaat moet enkele handelingen uit het *Kata* met een partner kunnen tonen

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

- De bewegingen van het *Kata* moeten herkenbaar zijn
- Bewegingen van het *Kata* moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd en uitgevoerd

## 4. KUMITE

### Kihon Ippon Kumite

De oefeningen wordt links en rechts uitgevoerd.

#### *Seme* (Aanvaller)

Oi Tsuki Jodan

Oi Tsuki Chudan

Mae Geri Chudan

Yoko Geri Kekomi

Mawashi Geri

#### *Uke* (Verdediger)

Age Uke + Gyaku Tsuki Chudan

Soto Uke + Gyaku Tsuki Chudan

Gedan Barai + Gyaku Tsuki Chudan

Soto Uke + Uchi Barai

Uchi Uke + Gyaku Tsuki Chudan