



ASK Examineisen 6^e Kyu (oranje 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*
- *De kandidaat zal de commando's moeten begrijpen en enige 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) 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) Shuto Uke + Nukite



Geri waza (traptechnieken)

(ZKD) Mae Geri Chudan

(KBD) Yoko Geri Keage (opwaarts / snap)

(KBD) Yoko Geri Kekomi (hiel gecentreerd)

(ZKD) Mawashi Geri

3. KATA

Heian Shodan

Heian Nidan

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
- Beide *Kata* worden gelopen

4. KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Seme (aanvaller) bepaalt afstand tot *Uke* (verdediger). *Seme* gaat achterwaarts in de *Zenkutsu Dachi* staan.

Seme geeft aan wat hij/zij gaat doen, door dit luid en duidelijk aan te geven. *Uke* moet dit herhalen. Daarna doet *Seme* een stap naar voren en verricht de aanval. *Uke* verdedigt zich met de *Uke Waza* die hij heeft geleerd, daarna met een tegenstoot (de tegenstoot 2 tellen vasthouden).

De oefeningen wordt links en rechts uitgevoerd.

Seme

Oi Tsuki Jodan

Oi Tsuki Chudan

Mae Geri Chudan

Yoko Geri Kekomi

Uke

Age Uke + Gyaku Tsuki Chudan als tegenaanval

Soto Uke + Gyaku Tsuki Chudan als tegenaanval

Gedan Barai + Gyaku Tsuki Chudan als tegenaanval

Soto Uke + Uchi Barai als tegenaanval