



## ASK Examineisen 7<sup>e</sup> Kyu (gele band)

### Beoordeling Examinatoren.

- *Uitgangspunt is dat de kandidaat slaagt*
- *Er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, fysieke gesteldheid, etc.*
- *Er wordt gekeken wat de kandidaat heeft geleerd*
- *De kandidaat is meer dan 30% aanwezig 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 redelijke houding voor- en achterwaarts*

### 1. DACHI WAZA (stand technieken)

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

### 2. KIHON

#### *Tsuki waza* (stoot technieken)

(ZKD) Oi Tsuki Chudan

(ZKD) Oi Tsuki Jodan

(ZKD) Gyaku Tsuki Chudan

(ZKD) Gyaku Tsuki Jodan

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

(ZKD) Age Uke

(ZKD) Soto Uke

(ZKD) Gedan Barai

(KKD) Shuto Uke

#### *Geri waza* (traptechnieken)

(ZKD) Mae Geri Chudan

Yoko Fumikomi Geri (zijwaartse neerwaartse trap richting knie met de zijkant van de voet)

(ZKD) Mawashi Geri Chudan



### 3. KATA

Heian Shodan

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

### 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

#### *Uke*

Age Uke + Gyaku Tsuki Chudan als tegenaanval

Soto Uke + Gyaku Tsuki Chudan als tegenaanval

Gedan Barai + Gyaku Tsuki Chudan als tegenaanval