

Examenprogramma : 7 de Kyu



Standen	
a. Gyakuzuki dachi	
b. Neko achi dachi (shomen)	
Kihon-Tsuki & Uchi (Jigo tai)	
Sonoba-zuki/uchi	Ter plaatse stoten / slagen
a. Jodan chudan nido zuki	
b. Shuto nido uchi	
c. Furiken uchi - uraken uchi	
Kihon-tsuki & uke (Junzuki dachi)	
a. Jodan gaiwan uke	
b. Jodan naiwan uke	
b. Gyakuzuki	& Mawatte gedan barai
Kihon-Geri (Neko ashi dachi)	
a. Sonoba maegeri	
Kihon-Geri (Shiko ashi dachi)	
a. Surikomi sokuto geri kekomi	
Renzoku waza	
a. Okuri ashi jodan chudan nido junzuki	
b. Tsugi ashi - gyakuzuki chudan	
c. Maegeri chudan - gyakuzuki chudan	
Kata	
a. Kihon kata	
b. Pin-an nidan	
Ippon gumite	
a. Sanbon me (Nr 3)	Otoshi uke
b. Yonhon me (Nr 4)	Keri uke
Japanse woorden	
a. Zanshin	Alertheid
b. Okuri ashi	Schuifpas
c. Tsugi ashi	Bijtrekpas
d. Ayumi ashi	Wisselpas (wandelen)
Theoretische kennis	
a. Karate Landen is lid van welke federatie ?	Karate Vlaanderen
b. Waar ligt de bakermat van karate ?	Okinawa, Japan