

Examenprogramma : 6 de Kyu



Standen	
a. Mahanmi neko achi dachi	
Kihon-Tsuki & Uke (Jigo tai)	
Jigo tai - yoko e ido	Zijwaartse stap
a. Jodan uke - chudan zuki	
b. Gedan barai - chudan zuki	
c. Jodan gaiwan uke - chudan zuki	
d. Jodan naiwan uke - chudan zuki	
Kihon-Geri-tsuki-uke	
a. Kette junzuki - kette mawatte jodan uke	
b. Kette gyakuzuki - kette mawatte gedan barai	
c. Shuto uke - mahanmi neko ashi dachi	
Kihon-Geri (Jigo tai - sonoba geri - kekaeshi)	
a. Maegeri chudan - sokuto kekomi	
b. Maegeri chudan - Kushiro geri chudan	
c. Sokuto kekomi - uschiro geri chudan	
Renzoku waza	
a. Ayumi ashi jodan nagashi junzuki - chudan gyakuzuki	
b. Maegeri chudan - jodan nagashi junzuki	
c. Maegeri chudan - chudan nagashi gyakuzuki	
Kata	
a. Pin-an nidan	
b. Pin-an shodan	
Ippon gumite	
a. Gohon me (Nr 5)	Gaiwan & naiwan nagashi uke
b. Roppon me (Nr 6)	Shuto uke
Japanse woorden	
a. Shin-Gi-Tai	Verstand / geest - Juiste techniek - Fysieke lichaam / houding
b. Ma-ai	Afstand
c. Nagasu	Laten vloeien
d. Inasu	Omleiden, vermijden
e. Noru	Rijden, volgen
Theoretische kennis	
a. Geef de karate code van Karate Vlaanderen	Eerlijkheid, Zelfcontrole, Nederigheid, Moed, Hoffelijkheid