



Exameneisen Funakoshi Karate Tongerlo

3de kyu: Bruine gordel

STANDEN

1. Musubi - dachi : V-stand
2. Heisoku - dachi : Aandachtshouding voeten aaneengesloten
3. Heiko - dachi : Voeten evenwijdig 10 cm gespreid
4. Shizen - tai : Natuurlijke stand
5. Zenkutsu - dachi : Voorwaartse stand op schouderbreedte
6. Kokutsu - dachi : Achterwaartse stand 70% achter en 30% voorste been, hielen op één lijn.
7. Kiba - dachi : Zijwaartse stand voeten op dubbele schouderbreedte
8. Hachichi - dachi : Stand op schouder breedte (voeten evenwijdig/één lijn)
9. Uchi - hachichi -dachi : Stand op schouderbreedte (tenen naar binnen gericht)
10. Neko - ashi - dachi : Katstand (90 % achterste been, 10% voorste been)
11. Teiji - dachi : T - stand
12. Renoji - dachi : L - stand
13. Sanchin - dachi : Schouderstand waarvan de spanning van het voorste been naar binnen is gericht en waarvan de hiel en de tenen op één lijn liggen
14. Morashi - dachi : Voeten op schouderbreedte en de tenen I met de hiel II gelijk.
15. Shiko - dachi : Voeten op dubbele schouderbreedte en de tenen naar buiten gericht.
16. Ashi - dachi : Achterwaartse T - stand, lichtjes door de knieën gebogen rustend op de voet (10% v/h lichaamsgewicht)
17. Fudo - dachi : Gevechtshouding, mengeling van ZKD en KKD/ neutrale stand
18. Hangetsu - dachi : Kleine ZKD met de knieën naar binnen (halve maan)
19. Tsuru-ashi-dachi : Kraanvogelstand, het opgetrokken been rust in de knieholte van het steunbeen

NATUURLIJKE WAPENS

1. Seiken : Vuist
2. Tetsui : Hamervuist
3. Shuto : Handsnee pinkzijde
4. Koshi : Bal van de voet// heupen
5. Sokutei : De zool van de voet
6. Sokuto : De snijkant van de voet
7. Kakato : De hiel van de voet
8. Nukite : Speerhand
9. Ippon - nukite : Eénvingerige speerhand

10.	Nihon - nukite	:	Tweevingerige speerhand
11.	Ude	:	Onderarm
12.	Uraken	:	Bovenkant vuist
13.	Hiraken	:	Gebogen kneukelvuist
14.	Nakadaka-ken	:	Middelvingerkneukelvuist
15.	Empi	:	Elleboog
16.	Hitsui / hiza	:	Knie
17.	Ippon-ken	:	Wijsvingerkneukelvuist
18.	Haito	:	Handsnee duimkant
19.	Teisho	:	Handpalmbasis
20.	Kumade	:	Binnenzijde kneukelvuist hiraken (berenklauw)
21.	Haisoku	:	Wreef van de voet
22.	Seiryuto	:	Knoesel tussen handsnee pinkkant en pols
23.	Haishu	:	Handrug
24.	Oyaybi	:	Gebogen voorste duimkneukel in de vuist
25.	Keito	:	Duimbasiskneukel
26.	Keiko / Washide	:	Vingertoppensnavel
27.	Koko	:	Speerhand met gebogen vingertoppen
28.	Toho	:	Sikkelhand snijkant wijsvinger en duim
29.	Tsumasaki	:	Opgetrokken tenen binnenwaarts
30.	Kakuto	:	Gebogen handrugpols

STOOTTECHNIEKEN : TSUKI - WAZA

1.	Kara - zuki	:	Rechtstreekse stoot ter plaatse (choku-zuki)
2.	Oi - zuki	:	Gelijkgerichte stoot
3.	Gyaku - zuki	:	Tegengestelde stoot
4.	Sanbon - zuki	:	Drievoudige stoot // Jodan - Chudan -Gedan (Chudan)
5.	Kizami - zuki	:	Rechtstreekse stoot (verlengde schouders)
6.	Ura zuki	:	Korte opwaartse stoot
7.	Ren zuki	:	Tweevoudige stoot
8.	Mawashi - zuki	:	Cirkelvormige stoot (duim naar beneden gericht)
9.	Yama - zuki	:	Dubbele stoot naar hoofd en maagstreek
10.	Age - zuki	:	Opwaartse stoot
11.	Kagi - zuki	:	Hoekstoot 90°
12.	Tate - zuki	:	Stoot met vuist vertikaal
13.	Morote - zuki	:	Dubbele stoot naar één doel
14.	Nagashi - zuki	:	Vuiststoot met ontwijking

TRAPTECHNIEKEN : KERI - WAZA

1.	Mae - geri keage	:	Voor- opwaarts zwaaiende trap met de bal van de voet
2.	Mae - gere kekomi	:	Voorwaarts stekende trap met de hiel of bal van de voet
3.	Yoko-geri keage	:	Zijwaarts slaande trap met de snijkant van de voet
4.	Yoko-geri kekomi	:	Zijwaarts stekende trap met de hiel van de voet
5.	Mawashi-geri keage	:	Cirkelvormige trap met het achterste been

- (van buiten naar binnen)
6. Mawashi-geri kekomi : Cirkelvormige trap met het voorste been
 7. Ushiro-geri : Achterwaartse trap
 8. Fumikomi-geri : Verpletterende trap met de hiel van de voet
 9. Fumikiri-geri : Trap met de snijkant van de voet naar gedan
 10. Mikazuki-geri : Voorwaarts zwaaiende trap naar de borst (zool v/d voet)
 11. Hiza-geri : Knietrap
 12. Mae-tobi-geri : Voorwaartse opspringende trap
 13. Ura-mawashi-geri : Achterwaarts zwaaiende trap
 14. Mawashi-tobi-geri : Voorwaarts cirkelvormige opspringende trap
 15. Yoko-tobi-geri : Zijwaarts opspringende trap
 16. Ushiro-tobi-geri : Achterwaartse opspringende trap
 17. Naka-mawashi-geri : Cirkelvormige trap van binnen naar buiten gericht

AFWEERTECHNIEKEN : UKE - WAZA

1. Gedan barai : Afweer lage zone
2. Age - uke : Afweer hoge zone
3. Soto - uke : Afweer middenzone (van buiten naar binnen)
4. Uchi - uke : Afweer middenzone (van binnen naar buiten)
5. Shuto - uke : Afweer met zwaardhand
6. Te-osae - uke : Afweer met de handpalm naar ondergericht (Sho)
7. Morote - uke : Versterkte afweer
8. Juji-uke jodan : X afweer op jodan met geopende handen
9. Juji-uke chudan : X afweer op chudan met gesloten handen
10. Kakiwake-uke : Wigafweer
11. Gedan-kake-uke : Gedan barai binnenwaarts
12. Name-ashi : Beenafweer (bescherming kruis)
13. Sokutei-mawashi-uke: Cirkelvormige afweer met de zool van de voet
14. Ashibo-kake-uke : Afweer met het scheenbeen
15. Te-nagashi-uke : Afweer met open hand aan de slaap (ontwijkend begeleidend)
16. Tekubi-kake-uke : Polsoverslagafweer
17. Hiji-suri-uke : Elleboogafweer
18. Kake-uke : Afweer met de pols - onderarm met gesloten vuist
19. Otoshi-uke : Neerslaande afweer
20. Teisho-awase-uke : Dubbele handpalmafweer (binnenzijde polsen tegen elkaar)
21. Morote-tsukami-uke : Afweer met de handruggen tegen elkaar aan het hoofd
22. Osae-uke : Afweer met open handen , de pols op de handrug die naar ondergericht is

SLAGTECHNIEKEN : UCHI - WAZA

1. Tettsui - uchi : Slag met hamervuist
2. Shuto - uchi : Zwaardhandslag
3. Uraken - uchi : Zijwaarts uitslaande gedraaide vuist
4. Haito - uchi : Cirkelvormige slag met de duimzijde snijkant
5. Yoko-empi-uchi : Zijwaartse elleboog slag
6. Shuto-gamen-uchi : Shuto van het oor naar jodan slaan
7. Jodan -empi-uchi : Elleboogslag naar hoge zone
8. Tate-empi-uchi : Voorwaartse elleboogslag
9. Ushiro-empi-uchi : Achterwaartse stekende elleboogslag
10. Ura-mawashi-empi-uchi: Achterwaartse cirkelvormige elleboogslag
11. Mae-empi-uchi : Voorwaarts zwaaiende elleboogslag
12. Mawashi-empi-uchi : Voorwaarts cirkelvormige elleboogslag
13. Shuto-sakotsu-uchi : Shuto naar onder stekend
14. Shuto-sakotsu-uchikomi: Shuto naar voor
15. Shuto-hizo-uchi : Shuto gedan slaan, dezelfde zijde aanhouden
16. Uraken ganmen-uchi : Vanaf de borst naar boven slaan
17. Otosi-empi-uchi : Verpletterende elleboogslag
18. Uraken-hizo-uchi : Wisselwerking maken voor de borst en zijwaarts uitslaan

VERPLAATSINGEN

- Tai-sabaki : pivoteren
Okuri-ashi : hulppas

KIHON

Alle technieken en standen die voorkomen in de heian shodan, heian nidan, heian sandan, heian yondan, heian godan en tekki shodan moeten gekend zijn.

KATA

Heian shodan / Heian nidan / Heian sandan / Heian yondan / Heian godan / Tekki shodan

KUMITE

Ippon kumite

Jiyu-ippou kumite

ZELFVERDEDIGING