



Exameneisen Funakoshi Karate Tongerlo

9de en 8ste kyu: Gele gordel

STANDEN

1. Musubi - dachi : V-stand
2. Heisoku - dachi : Aandachtshouding voeten aaneengesloten
3. Shizen - tai : Natuurlijke stand
4. Zenkutsu - dachi : Voorwaartse stand op schouderbreedte
5. Kokutsu - dachi : Achterwaartse stand 70% achter en 30% voorste been, hielen op één lijn.
6. Kiba - dachi : Zijwaartse stand voeten op dubbele schouderbreedte

NATUURLIJKE WAPENS

1. Seiken : Vuist
2. Tettsui : Hamervuist
3. Shuto : Handsnee pinkzijde
4. Koshi : Bal van de voet
5. Sokutei : De zool van de voet
6. Sokuto : De snijkant van de voet
7. Kakato : De hiel van de voet

STOOTTECHNIEKEN : TSUKI - WAZA

1. Kara - zuki : Rechtstreekse stoot ter plaatse
2. Oi - zuki : Gelijkgerichte stoot
3. Gyaku - zuki : Tegengestelde stoot
4. Sanbon - zuki : Drievoudige stoot // Jodan - Chudan -Gedan (Chudan)

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

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)

SLAGTECHNIEKEN : UCHI - WAZA

1. Tettsui - uchi : Slag met hamervuist
2. Shuto - uchi : Zwaardhandslag

KIHON

Alle technieken en standen die voorkomen in de heian shodan moeten gekend zijn.

KATA

Heian shodan

KUMITE

Ippon kumite

Jiyu-ippou kumite

ZELFVERDEDIGING