



Exameneisen Funakoshi Karate Tongerlo

5 de kyu: Groene 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. Hachi-dachi : Voeten op schouderbreedte tenen lichtjes naar buiten gericht
6. Uchi-hachi-dachi : Voeten op schouderbreedte tenen lichtjes naar binnen gericht
7. Zenkutsu - dachi : Voorwaartse stand op schouderbreedte
8. Kokutsu - dachi : Achterwaartse stand 70% achter en 30% voorste been , hielen op één lijn.
9. Kiba - dachi : Zijwaartse stand voeten op dubbele schouderbreedte
10. Fudo-dachi : Gevechtsstand (neutraal) mengeling van ZKD en KD
11. Ashi-dachi : Achterwaartse T-stand (lichaam schuin)
12. Kosa-dachi : Achterwaartse T-stand (lichaam frontaal)
13. Renoij-dachi : L-stand voorwaarts
14. Teiji-dachi : T-stand voorwaarts

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
8. Nukite : Speerhand
9. Ippon - nukite : Eénvingerige speerhand
10. Nihon - nukite : Tweevingerige speerhand
11. Ude : Onderarm
12. Uraken : Achterzijde vuist
13. Empi : Elleboog
14. Teisho : Handpalmbasis
15. Hitsui of Hiza : Knie
16. Haito : Handsnee duimkant

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)
5. Kizami - zuki : Rechtstreekse stoot (verlengde schouders)
6. Ura - zuki : Korte opwaartse stoot
7. Ren - zuki : Tweevoudige stoot
8. Tate – zuki : Vuiststoot met de hand in verticale positie

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. Ushiro – geri : Achterwaartse trap (voet verticaal, tenen naar onder)
6. Mawashi – geri : Cirkelvormige trap met de bal (soms met de wreef)
7. Fumikomi – geri : Verpletterende trap met de hiel
8. Mae-tobi – geri : Voorwaarts opspringende trap
9. Hiza-geri : Trap met de knie

AFWEERTECHNIEKEN : UKE - WAZA

1. Gedan barai : Afweer lage zone (buitenzijde arm)
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. Osaе - uke : Afweer met de handpalm naar ondergericht
7. Morote - uke : Versterkte afweer
8. Gedan – kake uke : Afweer lage zone (binnenzijde arm)
9. Ashibo- kake uke : Afweer met het scheenbeen
10. Te-nagashi-uke : Afweer met open hand aan de slaap

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 van buiten naar binnen (duimsnede)
5. Ude – uchi : Slag met de onderarm
6. Shuto-ganmen-uchi : Shuto vanaf het oor uitslaan cirkelvormig op hoge zone
7. Empi-uchi : Elleboogslag

- | | | | |
|-----|-------------------|---|---|
| 8. | Tate-empi – uchi | : | Voorwaartse elleboogslag |
| 9. | Ushiro empi-uchi | : | Achterwaarts stekende elleboogslag |
| 10. | Mawashi empi uchi | : | Cirkelvormige voorwaartse elleboogslag |
| 11. | Otoshi empi uchi | : | Neerwaartse verpletterende elleboogslag |

KIHON

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

KATA

Heian shodan / Heian nidan / Heian sandan / Heian yondan

KUMITE

Ippon kumite

Jiyu-ippou kumite

ZELFVERDEDIGING