



## Exameneisen Funakoshi Karate Tongerlo

### 6 de kyu: Orange 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

#### 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

#### 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

## **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

## **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. Osae - uke : Afweer met de handpalm naar ondergericht
7. Morote - uke : Versterkte afweer

## **SLAGTECHNIEKEN : UCHI - WAZA**

1. Tettsui - uchi : Slag met hamervuist
2. Shuto - uchi : Zwaardhandslag
3. Uraken - uchi : Zijwaarts uitslaande gedraaide vuist

## **KIHON**

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

## **KATA**

Heian shodan / Heian nidan / Heian sandan

## **KUMITE**

Ippon kumite

Jiyu-ippou kumite

## **ZELFVERDEDIGING**