



Exameneisen Funakoshi Karate Tongerlo

4de kyu: Blauwe 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 |
| 15. | Neko-ashi-dachi | : | Achterwaartse stand 90% lichaamsgewicht achterste been en 10% op het voorste been, dijen goed aangesloten |
| 16. | Sanchin-dachi | : | Zandloperstand |

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 |
| 17. | Nakadaka-ken | : | Middelvingerkneukelvuist |
| 18. | Ippon-ken | : | Wijsvingerkneukelvuist |
| 19. | Nihon-nukite | : | 2-vingerige speerhand (ring en middenvinger) |
| 20. | Ippon-nukite | : | Wijsvinger speerhand |
| 21. | Hiraken | : | Voorste kneukelvuist (vingerskneukels) |
| 22. | Haisoku | : | Wreef 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) |
| 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 |
| 9. | Mawashi-zuki | : | Cirkelvormige stoot duim naar beneden gericht |
| 10. | Age-zuki | : | Opwaartse zwaaiende stoot |
| 11. | Kagi-zuki | : | Hoekstoot 90° vanuit de heup |

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 |
| 10. | Mikazuki-geri | : | Voorwaarts cirkelvormige trap met de zool van de voet |
| 11. | Ura-mawashi-geri | : | Cirkelvormige voorwaartse trap gegeven met de hiel of zool van de voet. (haak) |
| 12. | Mawashi-tobi-geri | : | Voorwaartse cirkelvormige trap al springend |

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. | Osae - 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, heian yondan en heian godan moeten gekend zijn.

KATA

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

KUMITE

Ippon kumite

Jiyu-ippou kumite

ZELFVERDEDIGING