

Examen voor eerste kyu (1K)

(legende zie bijlage)

Kihon (kamae)

1. > : Oi tsuki jo (zkd)
2. > : Sanbon tsuki (//zkd) (jo...ch+ch)
3. < : Age uke jo (zkd) + ... gyaku Mae geri ch (//zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
4. > : Soto ude uke ch (zkd)... ± yoko empi ch (-> kbd)
... ± Yoko geri kekomi ch (//kbd) + uraken jo (//zkd) + gyaku tsuki ch (zkd)
5. < : Uchi ude uke ch (kkd)... ± kezami uchi
Mawashi geri ch (//kkd) ± kezami tsuki jo (-> zkd)
+ gyaku tsuki ch (//zkd)
6. < : Shuto uke ch (kkd) ... ± Mawashi geri ch (//kkd) + gyaku nukite ch (zkd)
7. < : Kake uke gedan (fd)... ± kezami Mae geri ch (kkd) + shuto uchi jo (//kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
8. [] : Yoko geri keage jo (kbd)

Kihon (jiyu ni kamaete)

1. > : Mae ren geri (ch + > jo)
2. > : Mae geri jo ... + > Yoko geri kekomi ch ... + > Mawashi geri jo ... + > Ushiro geri ch
3. > : Mae geri jo + Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen)
4. > : Mawashi ren geri (jo + > jo)
5. > : Mawashi geri jo + Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen)
6. Sanpo geri
7. Shiho tsuki (zkd)
8. Test controle : gyaku tsuki

Kumite (jiyu ippon kumite)

1. Oi tsuki jo
2. Oi tsuki ch
3. Mae geri ch
4. Yoko geri kekomi ch
5. Mawashi geri jo
6. Ushiro geri ch

afweer: vrij kime waza : vrij

Kata : Kanku Dai

Algemeen:

Algemeenheden i.v.m. karate (stijlen, principes, geschiedenis e.d.)

Legende:

1. In kihon worden bewegingen drie tot vijfmaal herhaald.
2. Met een _____ worden nieuwe technieken aangeduid t.o.v. het vorige examen.
3. Uitval vanuit Yoi-positie
 - * Het uitvallen voor armtechnieken gebeurt in gedan barai (GB) zenkutsu dachi (zkd)
 - * Het uitvallen voor beentechnieken gebeurt in Morote GB (zkd of kbd). Voor mae geri (MG) houdt men dit aan (behalve indien anders vermeld in de examenprogramma's). Voor andere beentechnieken gaat men over in Jiyu ni kamaete (behalve indien anders vermeld).
4. Gebruikte symbolen:

>	:	Mae ni	voorwaarts
<	:	Sagaru	achterwaarts
[]	:	Yoko	zijwaarts
jo	:	Jodan	
ch	:	Chudan	
zkd	:	Zenkutsu dachi	
kkd	:	Kokutsu dachi	
kbd	:	Kiba dachi	
fd	:	Fudo dachi	
vrij	:	vrije stand	
->	:	suriashi	
//	:	zonder verplaatsing	
...	:	kleine pauze	
+	:	combinatie	
±	:	combinatie zelfde zijde	
Jiyu ni kamaete	:	vrije gevechtshouding (inclusief stand)	
kime waza	:	tegenaanval	
Yoi	:	shizentai (klaar staan, ook mentaal)	
Yame	:	terugkeer naar shizentai	

Opmerking in verband met vereiste kennis:

- Begrijpen : uitvoeren van de techniek indien die genoemd wordt.
Kennen : de techniek kunnen noemen indien die uitgevoerd wordt.