

# EXAMENREGLEMENT SHOTOKAN KARATE DOJO OSS



Auteur: Geert Schuijers

Versie: januari 2011

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN	3
TECHNISCH	3
WOORDENLIJST	3
BEGRIPPENLIJST	4
ONDERKLASSE, 8 E KYU (HACHIKYU), WITTE BAND	5
ONDERKLASSE, 7 E KYU (SHISHIKYU), GELE BAND	5
ONDERKLASSE, 6 E KYU (ROKUKYU), ORANJE BAND	6
ONDERKLASSE, 5 E KYU (GOKYU), GROENE BAND	6
BOVENKLASSE, 4 E KYU (YONKYU), BLAUWE BAND	7
BOVENKLASSE, 3 E KYU (SANKYU), 1 E BRUINE BAND	8
BOVENKLASSE, 2 E KYU (NIKYU), 2 E BRUINE BAND	9
BOVENKLASSE, 1 E KYU (ICHIKYU), 3 E BRUINE BAND	10
CRITERIA-LIJST KYU-EXAMENS	11
TRAINERSSTAGE	11

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### ALGEMEEN

1. Voor deelneming aan het examen dient de kandidaat toestemming te vragen aan één van de examinatoren. Tijdens de TOV en A-TOV, die vier weken voor het examen plaats vindt, wordt bepaald of de kandidaat geschikt wordt geacht op te mogen gaan.
2. Er wordt van de kandidaat verwacht dat hij de etiquette en het examenprogramma beheerst.
3. Voor het examen moet de karatepas afgegeven worden, en het examengeld worden betaald.
4. Teruggeven van examengeld is helaas niet mogelijk.
5. De examinatoren bepalen of elders behaalde kyu-graden worden overgenomen.
6. Ieder examen dient in een waardig kader plaats te vinden. Praten opstaan en rondlopen zijn niet toegestaan.
7. De examinatoren kunnen van het examenreglement afwijken.
8. Jeugdleden (t/m 14 jaar) leggen examen af per slip. Bij aangetoonde bekwaamheid door de kandidaat kan hiervan afgeweken worden.
9. Jeugdleden kunnen tot en met 4de Kyu met slip (blauwe band met bruine slip) examen afleggen.
10. Uitzondering op regel 9 is mogelijk indien de TOV hiermee instemt.

### TECHNISCH

1. Bij alle examens beginnen de Kihon-oefeningen vanuit Hidari Zenkutsu Dachi, Gedan Barai, iedere techniek dient in de onderklasse vijf maal en in de bovenklasse drie maal uitgevoerd te worden.
2. Na elke serie van trap technieken wordt weer in KAMAE opgezet.
3. Indien bij een techniek geen stand wordt aangegeven wordt deze in de laatst genoemde stand uitgevoerd.
4. Indien geen hoogte vermeld wordt is Chudan-hoogte bedoeld.
5. Indien bij een arm- of beentechniek geen vorm van uitvoering vermeld wordt is kekomi bedoeld.
6. Bij een standoefening mag tussen een serie van technieken opgezet worden in de beginstand.
7. Bij het kihon ippon kumite dient na afweer van een aanval een tegenaanval gemaakt te worden.
8. Alle beoordelingscriteria van een kyu-graad gelden ook voor alle volgende kyu-graden.
9. Alle aanvallen bij kihon ippon kumite hoeven maar één maal links en één maal rechts uitgevoerd worden.
10. Een kiai is verplicht bij de gedan-barai aan het begin van de serie, bij de mawatte en bij de laatste techniek van kihon-series.

### WOORDENLIJST

#### Algemeen

<i>AFKORTING</i>	<i>BETEKENIS</i>
N.v.i.	Naar voren in
N.a.i.	Naar achteren in
Zk	Zenkutsu dachi
Kk	Kokutsu dachi
Kb	Kiba dachi

#### Groetprocedure

<i>BENAMING</i>	<i>VERKLARING</i>
Yoi	Let op
Seiza	Kniezit
Mokuso	Meditatie
Mokuso Yame	Stop meditatie
Shomen-ni-rei	Groet aan de eerste meester
Sensei-ni-rei	Groet aan de leraar, of
Sempai-ni-rei	Groet aan de oudere
Otogai-ni-rei	Iedereen groeten, elkaar
Ritsu	Staand

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### BEGRIPPENLIJST

<i>BENAMING</i>	<i>VERKLARING</i>
Age	Omhoog gaand
Ashi	Voet
Barai	Wegvegen
Chudan	Middenzone van het lichaam
Dachi	Stand
Empi (Hiji)	Elleboog
Fumikomi	Neerwaartse trap
Gedan	Lage zone van het lichaam
Geri	Trap
Gyaku	Tegengestelde kant
Haishu	Handrug
Haito	Duimkant hand
Haiwan-uke	Dubbele afweer op jodan-hoogte met geopende hand (Heian Yondan)
Hidari	Links
Hiza	Knie
Jodan	Hoge zone van het lichaam
Juji	Gekruist
Kagi	Hoek
Kaki wake	Wigvormig
Keage	Opzweepend
Kekomi	Recht inkomend
Kizami-Geri	Mae-Geri met het voorste been met afgedraaide Heupen
Mae	Voorwaarts
Mawashi	Cirkelvormig
Mawashi-Ashi-Geri	Mawashi-Geri met het voorste been
Mawate	Draaien
Migi	Rechts
Mikazuki-Geri	Trap met de voetzool
Morote	Dubbel, met 2 armen, vuisten
Nagashi	Zijwaarts ontwijkend
Neko-ashi-dachi	'Kat-stand'
Nihon	Tweevoudig
(Shihon) Nukite	Speerhand
Oi	Dezelfde kant
Osae-Uke	Afweer met de 'handwortel'
Otoshi	Neervallend
Sanbon	Drievoudig
Shihon Nukite	Speerhand
Shizentai	Natuurlijke stand
Shuto	Meskant hand, pinkzijde
Soto	Buitenkant, van buiten
Teisho	Handpalm
Tettsui	Hamervuist
Tsuki	Vuiststoot
Uchi	Slag
Uchi-Uke	Afweer van binnenuit
Uke	Afweer
Ura	Omgedraaid
Ura-Mawashi-Ashi-Geri	Ura-Mawashi-geri met het voorste been
Ura-Tsuki	Opwaartse, omgedraaide vuiststoot
Uraken	Vuistrug
Ushiro	Achterwaarts
Ushiro Ashi Mai Geri	Mae-Geri met achterste been daarna terug opzetten
Ushiro-Mawashi-Geri	Ruggelings draai met Ura-Mawashi-Geri voor
Yoko	Zijwaarts
Yoko-Ashi-Geri	Yoko-Geri met het voorste been

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### ONDERKLASSE, 8 E KYU (HACHIKYU), WITTE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Oi-Tsuki Chudan	
	N.a.i. Zk met Oi-Tsuki Jodan	
2	N.v.i. Zk met Gyaku-Tsuki Chudan	
	N.a.i. Zk met Gyaku-Tsuki Jodan	
3	N.v.i. Zk met Age-Uke	
	N.a.i. Zk met Age-Uke	
4	N.v.i. Zk met Soto-Uke	
	N.a.i. Zk met Soto-Uke	
5	N.v.i. Zk met Uchi-Uke	Shizen-tai
	N.a.i. Zk met Uchi-Uke	
6	N.v.i. Zk met Gedan-Uke	
	N.a.i. Zk met Gedan-Uke	
7	N.v.i. Kk met Shuto-Uke	
	N.a.i. Kk met Shuto-Uke	Shizen-tai
8	N.v.i. Zk met Mae-Geri Chudan	Mawatte
	N.v.i. Zk met Mae-Geri Keage Jodan	Mawatte

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Taikyoku-Shodan	

#### GOHON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan	
3	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Gedan	

### ONDERKLASSE, 7 E KYU (SHISHIKYU), GELE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Age-Uke, Gyaku-Tsuki Chudan	
	N.a.i. Zk met Age-Uke, Gyaku-Tsuki Chudan	
2	N.v.i. Zk met Soto-Uke, Gyaku-Tsuki Jodan	
	N.a.i. Zk met Soto-Uke, Gyaku-Tsuki Jodan	
3	N.v.i. Zk met Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki Jodan	
	N.a.i. Zk met Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki Jodan	
4	Ter plaatse Zk met Gedan Barai, terug opzetten in Zk met Tetsui-Uchi, n.v.i. Zk met Oi-Tsuki (Heian Shodan)	
	Ter plaatse Zk met Gedan Barai, terug opzetten in Zk met Tetsui-Uchi, n.a.i. Zk met Oi-Tsuki (Heian Shodan)	Shizen-tai
5	N.v.i. Kk met Shuto-Uke, overzetten met Gyaku-Nukite (keelhoogte) in Zk	
	N.a.i. Kk met Shuto-Uke, overzetten met Gyaku-Nukite (keelhoogte) in Zk	
6	N.v.i. Zk met Mae-Geri Jodan Keage	Mawatte
	N.v.i. Zk met Mae-Geri Chudan Kekomi	Mawatte
7	N.v.i. Kb met Yoko-Geri Keage Chudan (Vorderen; met Suri-ashi overzetten!)	Mawatte
	N.v.i. Kb met Yoko-Geri Kekomi Chudan (Vorderen; met Suri-ashi overzetten!)	Mawatte Shizen-tai
8	Standoefening vanuit Zk, Jodan Mae-Geri Keage, 3 x links en 3 x rechts	

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Heian Shodan	

#### KIHON IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan	
3	Verdedigen van een aanval met Mae-Geri Kekomi	

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### ONDERKLASSE, 6 E KYU (ROKUKYU), ORANJE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Oi-Tsuki Chudan N.a.i. Zk met Nihon-Tsuki	
2	N.v.i. Zk met Age-Uke, Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk dachi met Age-Uke, Nihon-Tsuki	
3	N.v.i. Zk met Soto-Uke, Gyaku-Tsuki Chudan N.a.i. Zk met Soto-Uke, Kizami-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki Jodan	
4	Gyaku-Uchi-Uke, n.v.i. Zk Mae-Geri opzetten Gyaku-Tsuki Gyaku-Uchi-Uke, n.a.i. Zk Ashi-Mae-Geri achter opzetten met Gyaku-Tsuki	Shizen-tai
5	N.v.i. Kk met migi Jodan Haiwan-Uke hidari Ude-Soete, migi Ude-Uke hidari Uratsuki, migi Chudan Tsuki (eerste 3 (!) technieken uit Heian Nidan) N.a.i. Kk met Shuto-Uke, overzetten Gyaku-Nukite (keelhoogte) in Zk	
6	N.v.i. Zk met Mae-Geri Jodan Keage N.v.i. Zk met Mae-Geri Chudan Kekomi	Mawatte
7	N.v.i. Kb met Yoko-Geri Keage Chudan (Vorderen; met Suri-ashi overzetten!) N.v.i. Kb met Yoko-Geri Kekomi Chudan (Vorderen; met Suri-ashi overzetten!)	Mawatte
8	Standoefening vanuit Shizen-tai, Yoko-Geri Kekomi Chudan zijwaarts, 3 x links en 3 x rechts	Mawatte Shizen-tai

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Heian Nidan	

#### KIHON IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan	
3	Verdedigen van een aanval met Mae-Geri Kekomi	
4	Verdedigen van een aanval met Yoko-Geri Kekomi	

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### ONDERKLASSE, 5 E KYU (GOKYU), GROENE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Oi-tsuki Chudan N.a.i. Zk met Gedan-Barai, Nihon-Tsuki	
2	N.v.i. Zk met Age-Uke, Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk met Age-Uke, Nihon-Tsuki	
3	N.v.i. Zk met Soto-Uke, Gyaku-Tsuki Jodan N.a.i. Zk met Soto-Uke, Yoko Empi Chudan in Kb	
4	Ter plaatse Kk met Morote-Uchi-Uke, n.v.i. Zk halverwege hidari Osae-Uke opzetten Shihon-Nukite (Heian Sandan) Ter plaatse Kk met Morote-Uchi-Uke, n.a.i. Zk halverwege hidari Osae-Uke opzetten Shihon- Nukite (Heian Sandan)	Shizen-tai
5	N.v.i. Zk met Nukite, ruggelings draaien en opzetten in Kd Tetsui-Uchi, n.v.i. Zk Oi-Tsuki N.v.i. Kk met Shuto-Uke, Gyaku-Shuto-Uchi in Zk	Mawatte Mawatte
6	N.v.i. Zk met Mae-Geri Jodan, Gyaku-Tsuki Chudan N.v.i. Zk met Mae-Geri Chudan, Gyaku-Tsuki Jodan	Mawatte Mawatte
7	N.v.i. Kb met Yoko-Geri Keage Jodan (Vorderen; <b>niet</b> met Suri-ashi overzetten!) N.v.i. Kb met Yoko-Geri Kekomi Chudan (Vorderen; <b>niet</b> met Suri-ashi overzetten!)	Mawatte Mawatte
8	N.v.i. Zk met Mawashi-Geri Chudan N.v.i. Zk met Mawashi-Geri Jodan	Mawatte Mawatte Shizen-tai
9	Standoefening vanuit Zk Mae-Geri Keage Jodan en met hetzelfde been Mae-Geri Kekomi 3 x links en 3 x rechts	

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Heian Sandan	

#### KIHON IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan	
3	Verdedigen van een aanval met Mae-Geri Kekomi	
4	Verdedigen van een aanval met Yoko-Geri Kekomi	
5	Verdedigen van een aanval met Mawashi-Geri	

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### BOVENKLASSE, 4 E KYU (YONKYU), BLAUWE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Tate-Empi, Gyaku-Tsuki, Oi-Tsuki N.a.i. Kb Gedan Barai overzetten in Zk Uraken, Gyaku-Tsuki	
2	N.v.i. Zk met Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki, Kizami-Tsuki Jodan N.a.i. Zk met Age-Uke, Gyaku Shuto-Uchi (keelhoogte)	
3	N.v.i. Zk met Soto-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk met Soto-Uke, Yoko Empi in Kb, Uraken in Zk, Gyaku-Tsuki	
4	N.v.i. Zk met Uchi-Uke, Kizami-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki N.a.i. Kk met Uchi-Uke, Kizami-Tsuki Jodan in Zk, Gyaku-Tsuki	Shizen-tai
5	N.v.i. Kk met Kakiwake-Uke, n.v.i. Zk Mai-Geri Jodan opzetten Saken chudan tsuki, Gyaku-Tsuki, n.v.i. Zk Hiza-Uchi N.v.i. Kk Shuto-Uke op voorste voet 180 graden naar voren draaien in Kk Shuto-Uke, n.v.i. Kk Shuto-Uke	Mawatte
6	N.v.i. Zk met Gedan Juji-Uke, n.v.i. Kk Morote-Uchi-Uke, n.v.i. Zk Yoko-Geri Keage en Uraken (laten staan) opzetten met inslaan Mae-Empi. (Heian Yondan) N.v.i. Zk met Chudan Mae-Geri (voet mag even neergezet worden), Kizami -Geri in Zk	Mawatte
7	N.v.i. Zk met Yoko-Geri Keage Jodan (Vorderen; <b>niet</b> met Suri-ashi overzetten!) N.v.i. Zk met Yoko-Geri Kekomi Chudan (Vorderen; <b>niet</b> met Suri-ashi overzetten!)	Mawatte
8	N.v.i. Zk met Mawashi Geri Chudan, Gyaku-Tsuki N.v.i. Zk met Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Shuto Uchi	Mawatte Mawatte Shizen-tai
9	N.v.i. Zk met Mae-Geri, Gyaku-Tsuki, Suri-ashi, Kizami-Tsuki Jodan doorzetten in Zk Gyaku- Tsuki Mae-Ashi-Geri opzetten in Zk Gyaku-Tsuki, n.v.i. Zk Gyaku-Tsuki	Mawatte
10	Standoefening vanuit Zk Mae-Geri voor, Yoko-Geri zijwaarts, Mawashi-Geri voor 3 x links en 3 x rechts	

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Heian Yondan	

#### KIHON IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan	
3	Verdedigen van een aanval met Mae-Geri Kekomi	
4	Verdedigen van een aanval met Yoko-Geri Kekomi	
5	Verdedigen van een aanval met Mawashi-Geri	
6	Verdedigen van een aanval met Ushiro-Geri	

#### JYU KUMITE

1 partij



## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### BOVENKLASSE, 3 E KYU (SANKYU), 1 E BRUINE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Jodan Oi-Tsuki, overzetten Kb Kagi-Tsuki Chudan	Mawatte
	N.v.i. Kd Fumikomi opzetten Gedan Barai overzetten in Zk, Gyaku-Tsuki	Mawatte
2	N.v.i. Zk met Shuto Uchi, Ushiro Ashi Mae-Geri, Gyaku-Haito-Uchi	
	N.a.i. Zk met Age-Uke, Ushiro Ashi Mae-Geri, Gyaku-Tsuki	
3	N.v.i. Zk met Soto-Uke overzetten in Kb, Yoko-Empi, Uraken overzetten in Zk, Gyaku-Tsuki	
	N.a.i. Zk met Age-Uke, Soto-Uke (dezelfde arm), Gyaku-Soto-Uke, Gedan Barai, Gyaku-Tsuki	
4	Ter plaatse Zk met Gedan Juji-Uke, Jodan Haishu Juji-Uke, Chudan Osae-Uke, Saken chudan tsuki, n.v.i. Zk Oi-Tsuki (Heian Godan) n.v.i. Kd met Gedan Barai	
	N.a.i. Zk met Age-Uke, Gyaku-Mawashi-Empi, Kizami-Tsuki	
5	N.v.i. Zk met Uchi-Uke, Nagashi Uke, Tettsui-Uchi, Otoshi Uraken-Uchi (Tekki Shodan)	
	N.a.i. Kk met Uchi-Uke, Kizami-Geri opzetten in Zk, Gyaku-Tsuki	
6	Jodan Ushiro Ashi Mae-Geri in Zk, Gyaku-Tsuki, n.v.i. Zk met Chudan Mae-Geri	Mawatte
	N.v.i. Kb Yoko-Geri Kekomi, Yoko Empi overzetten in Zk, Gyaku-Tsuki	Mawatte
7	Kizami-Geri opzetten in Kizami-Tsuki n.v.i. Zk Chudan Mae-Geri, Gyaku-Tsuki	
	N.a.i. Zk Age-Uke, Ura-Mawashi-Ashi-Geri, Gyaku-Tsuki	
8	N.v.i. Zk Jodan Mawashi-Geri, Uraken, Gyaku-Tsuki	Mawatte
	N.v.i. Zk Ushiro-Geri	Mawatte
9	Yoko-Ashi Geri Kekomi, Gyaku-Tsuki n.v.i. Zk, Yoko-Geri Keage, Gyaku-Mawashi-Tsuki	Mawatte
	N.v.i. Zk Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki standwissel Gyaku-Tsuki n.v.i. Zk met Mae-Geri, Mawashi-Geri met hetzelfde been, Gyaku-Mawashi-Empi	Mawatte Shizen-tai
10	Standoefening vanuit Zk Chudan Mae-Geri Kekomi, Jodan Mae-Geri Keage 3 x links 3 x rechts	
	Standoefening vanuit Zk Jodan Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi zijwaarts, Mawashi-Geri voor, Yoko-Geri Keage voor 3 x links 3 x rechts	

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Heian Godan	
2	Tekki Shodan	

#### KIHON IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan	
3	Verdedigen van een aanval met Mae-Geri Kekomi	
4	Verdedigen van een aanval met Yoko-Geri Kekomi	
5	Verdedigen van een aanval met Mawashi-Geri	
6	Verdedigen van een aanval met Ushiro-Geri	

#### JIYU KUMITE

3 partijen

#### TRAINERSSTAGE

Plannen in overleg met Bestuur en Trainers.

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### BOVENKLASSE, 2 E KYU (NIKYU), 2 E BRUINE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Jodan Oi-Tsuki, Ushiro Ashi Mae-Geri, Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk met Gedan Barai, Kizami-Geri, Gyaku-Tsuki	
2	N.v.i. Zk met Tate Empi, Yoko Empi in Kb, Gyaku Mawashi Empi in Zk N.a.i. Zk met Age-Uke, Ura-Mawashi-Ashi-Geri, Gyaku-Tsuki, Kizami-Tsuki	
3	N.v.i. Kk met Morote-Uchi-Uke, Kizami-Geri opzetten in Zk Kizami-Tsuki, ter plekke sprong met beenwissel Gedan Barai, Gyaku-Tsuki n.v.i. Kb Fumikomi, Tettsui Otoshi Uke overzetten in Zk, Gyaku-Shuto Uchi. N.a.i. Kk met Shuto Uke, Yoko-Ashi-Geri Kekomi opzetten in Zk met Gyaku-Mae Empi, Age- Tsuki	
4	N.v.i. Zk met Soto-Uke, op het voorste been een ruggelingse draai naar voren maken in Kk, Shuto-Uke, terugdraaien op het achterste been in Kk, Uchi-Uke, Kizami-Geri, overzetten in Zk, Gyaku-Nukite N.v.i. Zk met Kakiwake Uke, n.v.i. Zk Mae-Geri, Oi-Tsuki n.v.i. Zk Ura-Tsuki, Gyaku-Mawashi-Tsuki	Mawatte Mawatte
5	N.v.i. Zk met Mawashi-Geri Jodan n.v.i. Zk Mae-Geri, Gyaku-Tsuki n.a.i. Kb, Gedan Barai overzetten in Zk, Gyaku-Mawashi Empi Jodan Ushiro Ashi Mae-Geri in Zk, Gyaku-Tsuki n.v.i. Zk met Yoko-Geri Kekomi, Gyaku- Shuto-Uchi	Mawatte Mawatte Shizen-tai
6	N.v.i. Zk met Jodan Mawashi Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki Kk Manji Kamea, n.v.i. Kb Gedan-Barai Haishu-Uke (dezelfde arm strekken met open hand), n.v.i. Zk intrappen Mikazuki-Geri opzetten Mae-Empi (met inslaan) (Bassai Dai), n.a.i. Zd Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki	Mawatte Mawatte
7	N.v.i. Zk met Yoko-Geri Keage, Uraken Uchi, Gyaku-Mae-Empi, n.v.i. Zk Yoko-Geri Kekomi, Gyaku-Tsuki Teisho-Uchi n.v.i. Kb Gedan-Barai overzetten in Zk, Gyaku-Mawashi-Empi	Mawatte Mawatte Shizen-tai
8	Standoefening vanuit Zk Jodan Mae-Geri Kekomi, Jodan Mae-Geri Keage 3 x links 3 x rechts Standoefening vanuit Zk Jodan Mae-Geri Kekomi, Yoko-Geri Kekomi zijwaarts, Mawashi-Geri voor, Yoko-Geri Kekomi voor 3 x links 3 x rechts	

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Shitei-kata: Bassai Dai	
2	Tokui-kata: 1 kata uit Heian 1-5, Tekki-Shodan	

#### KIHON IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki Chudan	
2	Verdedigen van een aanval met Oi-Tsuki Chudan Gyaku-Tsuki Jodan	
3	Verdedigen van een aanval met Mae-Geri	
4	Verdedigen van een aanval met Yoko-Geri	
5	Verdedigen van een aanval met Mawashi-Geri	
6	Verdedigen van een aanval met Ushiro-Geri	

#### JIYU KUMITE

4 partijen

#### TRAINERSSTAGE

Plannen in overleg met Bestuur en Trainers.

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### BOVENKLASSE, 1 E KYU (ICHIKYU), 3 E BRUINE BAND

#### KIHON KAMAE

Nr.	Technieken	
1	N.v.i. Zk met Oi-Tsuki, Kb Yoko-Empi, Zk Ushiro-Empi, Zk Uraken, Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk met Age-Uke, Mae-Geri Jodan achter opzetten in Gyaku-Tsuki	
2	Gyaku-Tsuki n.v.i. Zk met Gyaku-Tsuki achterwaarts Age-Uke voorwaarts met ruggelingse draai in Kk, Shuto-Uke, Mawashi Ashi Geri opzetten in Zk Morote Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk met Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai (één arm), Gyaku-Tsuki	
3	N.v.i. Zk, Tate Empi overzetten in Kb, Yoko Empi overzetten in Zk, Gyaku-Mawashi-Empi overzetten in Sochin Dachi, Otoshi Empi N.v.i. Zk Mawashi-Geri, Gyaku-Nukite n.a.i. Kk, Gedan Barai voorwaarts in Zk Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki	Mawatte Mawatte
4	N.v.i. Zk Ushiro-Geri, Suri-Ashi, Ura-Mawashi-Ashi-Geri opzetten in Zk, Gyaku-Tsuki N.v.i. Zk Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki overzetten in Kb Soto-Uke, Yoko-Empi overzetten in Zk Age-Uke, Gedan Barai (één arm) n.v.i. Zk Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Tsuki	Mawatte Mawatte
5	N.v.i. Zk Ushiro-Mawashi-Geri standwissel Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki n.a.i. Kk, Morote Uchi-Uke, n.v.i. Zk Ushiro-Geri, Gedan Barai, standwissel Gyaku-Tsuki N.a.i. Zk Uchi-Uke, Ushiro-Ashi-Mae-Geri, Gyaku-Tsuki	Mawatte Shizen-tai
6	N.v.i. Zk Mawashi-Geri Jodan, n.v.i. Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki, n.a.i. Kb, Soto-Uke, omzetten in Zk, Gyaku-Teisho-Uchi Jodan (naar neus tegenstander) N.v.i. Zk met Ashi-Barai Yoko-Geri (één beentechniek), Gyaku-Tsuki n.a.i. Kk, Shuto-Uke omzetten in Zk Gyaku-Nukite, Ura-Mawashi-Ashi-Geri Jodan, Gyaku-Tsuki	Mawatte Mawatte
7	Uraken Gyaku-Tsuki, n.v.i. Zk Yoko-Geri tegelijk met Tetsui-Uchi, gevolgd door Gyaku-Tsuki, Suri-Ashi Mawashi Ashi-Geri doorzetten in Zk, Tetsui-Uchi, Gyaku-Age-Tsuki	Shizen-tai
8	Standoefening vanuit Zk Mae-Geri, Ushiro-Geri, 3 x links, 3 x rechts Standoefening vanuit Mae-Geri Jodan Keage voorwaarts, Yoko-Geri zijwaarts, Mawashi-Geri Jodan voorwaarts, Ushiro-Geri achterwaarts, Yoko-Geri Gedan-Kekomi zijwaarts	

#### KATA

Nr.	Kata	
1	Shitei-kata: Kanku-Dai	
2	Tokui-kata: 1 kata uit Heian 1-5, Tekki-Shodan, Bassai-Dai	

#### IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Twee keer Oi Tsuki Jodan	
2	Twee keer Oi Tsuki Chudan	
3	Twee keer Mae Geri	

#### RENZOKU KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Twee keer Oi Tsuki Jodan / Gyaku Tsuki Chudan	
2	Twee keer Oi Tsuki Jodan / Mae Geri	
3	Twee keer Mae Geri / Tsuki Waza	

#### JYU IPPON KUMITE

Nr.	Technieken	
1	Twee keer Oi Tsuki Jodan	
2	Twee keer Oi Tsuki Chudan	
3	Twee keer Mae Geri	

#### JYU KUMITE

4 partijen

#### TRAINERSSTAGE

Plannen in overleg met Bestuur en Trainers.

## Examenreglement Shotokan Karate Dojo Oss

### CRITERIA-LIJST KYU-EXAMENS

Op de onderstaande punten wordt de uitvoering van het examen beoordeeld. Het niet of niet in voldoende mate aan deze punten voldoen kan tot gevolg hebben dat het examen moet worden overgedaan.

De criteria zijn in volgorde van belangrijkheid gerangschikt. Bij de lagere kyu-graden wegen de laatste criteria minder zwaar.

#### ALGEMEEN

1. Het stoten, slaan en/of afweren met een incorrect gevormde vuist en/of hand (duim!).
2. Het door- of overstrekken van elleboog of knie bij slag-, stoot- of traptechnieken.
3. Opgetrokken schouders.
4. Het te vroeg draaien van de vuist bij stoot- en afweertechneken.
5. Het "uitstaan" van de ellebogen.
6. Het niet (her)kennen van de aangezegde techniek.
7. Het onvoldoende afzetten van de voet, optillen van de knie bij beentechnieken.
8. Onvoldoende heupinzet.
9. Onvoldoende kime in de technieken.
10. Onvoldoende snelheid in standen en technieken.
11. Onvoldoende "lange" technieken maken.
12. Het uit balans zijn.

#### KIHON/KATA

1. Onvoldoende terugtrekken van de vuist naar de heup.
2. Optillen van de hakken van het achterste been (bijv. bij het maken van Gyaku-technieken).
3. Het onvoldoende terughalen van de stotende voet alvorens deze neer te zetten.
4. Schouders teveel meebewegen bij het in en afdraaien van de heupen.
5. Het op- en neerwippen bij de technieken in stand of bij voor- of achteruitgaan.
6. Naar voor of achter leunen.
7. Het stampen bij looptechnieken.
8. Onjuiste hoek van boven- en onderarm bij afweertechneken (o.a. shuto-uke, uchi uke etc).
9. Foutieve ademtechniek, o.a. te duidelijk hoorbaar.

#### KATA

1. Het niet kennen van de volgorde van de kata.
2. Het niet op het juiste moment in de juiste richting kijken.
3. Het vergeten of niet op de juiste techniek maken van de kiai's in de kata('s).
4. Onvoldoende ritme in de kata.

#### (KIHON)KUMITE

1. Het vergeten of niet op de juiste techniek maken van de kiai's.
2. Onvoldoende initiatief tonen in kumite.
3. Aarzelen, onzeker zijn in kumite ('inhouden' van technieken).
4. Onvoldoende combinaties maken in kumite.
5. Te lange pauze tussen afweer- en aanvalstechnieken in combinaties.
6. Het maken van technieken met onvoldoende controle en timing.

#### TRAINERSSTAGE

De kandidaat voldoet aan de trainersstage wanneer hij/zij de vereiste uren stage heeft 'gelopen'.

#### VOOR HET 3E KYU-EXAMEN

4 lessen (van minimaal 1 uur) assisteren bij/gedeeltelijk verzorgen van een beginnerstraining (tot 8e kyu), zonder warming-up. Trainingsonderdelen kunnen zijn: Kihon, Kata.

#### VOOR HET 2E KYU-EXAMEN

4 lessen (van minimaal 1 uur) assisteren bij/gedeeltelijk verzorgen van een training voor gevorderden (7e kyu tot 4e kyu). Trainingsonderdelen kunnen zijn: Kihon, Kata.

#### VOOR HET 1E KYU-EXAMEN

2 maal een warming-up verzorgen (van maximaal 0,5 uur).

4 lessen (van minimaal 1 uur) verzorgen van een training voor gevorderden (7e kyu tot 4e kyu).

Trainingsonderdelen kunnen zijn: Kihon, Ippon-Kumite, Kata.