



**examen eisen karate**  
**eerste kyu t/m zevende kyu**

# INHOUD

<b>Onderwerp</b>	<b>Pagina</b>
Inhoud	1
Woordenlijst	2 – 4
Tellen Japans een tot 10	5
Periode indeling bandensysteem	6
Dojo etiquette	7
Gele –band      7 <sup>e</sup> kyu	8 - 9
Oranje –band    6 <sup>e</sup> kyu	10 - 11
Groene –band    5 <sup>e</sup> kyu	12 - 13
Blauwe –band    4 <sup>e</sup> kyu	14 - 15
Bruine –band    3 <sup>e</sup> kyu	16 - 17
Bruine –band    2 <sup>e</sup> kyu	18 - 19
Bruine –band    1 <sup>e</sup> kyu	

# WOORDENLIJST JAPANS - NEDERLANDS

## A

Arigato gozamas = Dank U

## B

Barai = Voetveeg

## C

Choku-zuki = Rechtstreekse stoot

Chudan = Middenzone

## D

Dan = Meester graad

Dojo = Trainings ruimte

## E

Empi = Elleboog

Empi-uchi = Elleboogstoot

## F

Fudo-dachi = Aandachts stand

## G

Gedan = Lage zone

Gedan-barai = Lage wering

Geri = Trap met voet

Gi = Jas (vest)

Go = Vijf (5)

Gyaku-zuki = Tegengestelde stoot

## H

Hachi = Acht (8)

Hachiji-dachi = Natuurlijkstand

Haishu = Handrug

Haito = Handsnee duimkant

Hajime = Begin (start)

Hantei = Oordeel

Heiko-dachi = Stand voeten parallel op  
schouderbreedte

Heisoku-dachi = Stand voeten tegen elkaar

Hidari = Links

Hiraken = Knokkelvuist

Hiza = Knie

## I

Ibuki = Ademhalingstechniek

Ichi = Een (1)

Ippon = Een punt

## **J**

Jikan  
Jyu-kumite  
Jodan  
Jodan-uke  
Ju  
Juji-uke

= Tijd  
= Vrij gevecht  
= Hoge zone  
= Hoge wering  
= Tien (10)  
= Gekruiste wering

## **K**

Kaka-dachi  
Kakato  
Kanku  
Karate  
Kata  
  
Keri  
Kiba-dachi  
Kihon  
Kokutsu-dachi  
Ku  
Kumite

= Stand achterover leunend  
= Hiel  
= Kata  
= Lege hand  
= Stijloefening ingebeeld  
gevecht  
= Schop stamp  
= Zijwaartse ruiter stand  
= Basis training  
= Gevechts stand  
= Negen (9)  
= Gevechtsoefening

## **M**

Mae  
Mae-geri  
Mae-tobi-geri  
Makiwara  
Mawashi-geri  
Mawate  
Migi  
Mokuso  
Morote-uke  
  
Musubi-dachi

= Voorwaarts  
= Voorwaartse trap  
= Voorwaarts springende trap  
= Oefen stootpaal  
= Cirkelvormige trap  
= Draaien (keren)  
= Rechts  
= Zittend meditatie  
= Versterkte dubbele hand  
afweer  
= Stand hakken tegen elkaar  
voeten 45° naar buiten

## **N**

Nogare  
Neko-ashi-dachi  
Ni  
Nukite

= Ademhalingstechniek  
= Katstand  
= Twee  
= Speerhand

## **O**

Oi-zuki  
Otagani-rei

= Meegaand stoten  
= Iedereen groeten

## **P**

Pi-an

= Kata

## **R**

Randori  
Renzoku-geri  
Roku

= Vrij oefenen  
= Trap combinaties  
= Zes (6)

## **S**

J.de Bruijne

San  
Sanchin-dachi  
Sanbon-zuki  
Shiko-dachi

Seiken  
Sei-za  
Sensei  
Sensei-ni-rei  
Sempai  
Sempai-ni-rei  
Shi  
Shihan  
Shishi  
Shuto  
Sokuto  
Soto-uke

## T

Taikyoku kata  
Tamaechi-wari  
Teisho  
Tettsui  
Tsuki  
Tsuru-ashi-dachi

## U

Uchi  
Uchi-uke  
  
Uchi-hachiji-dachi

Uke  
Uraken  
Ushiro  
Ushiro-geri

## W

Waza-ari

## Y

Yame  
Yoi  
Yoko  
Yoko-geri

## Z

Za-zen  
Zenkutsu-dachi

= Drie  
= Stand  
= Driemaal stoten  
= Ruitersstand voeten 45° naar  
buiten gedraaid  
= Vuist  
= Zitten ( Meditatie houding )  
= Leraar  
= Groet aan leraar  
= Oudere  
= Groet aan oudere  
= Vier (4)  
= Meester  
= Zeven (7)  
= Handkant pink zijde  
= Mes kant voet  
= Arm wering van buiten naar  
binnen

= Kata vorm  
= Breektechnieken  
= Handpalm  
= Slag met hamervuist  
= Stoten  
= Kraanvogel stand

= Slag  
= Arm afweer van binnen  
naar buiten  
= Stand voeten op schouder  
breedte 45° naar binnen ge-  
draait  
= Afweren  
= Slag met rugkant vuist  
= Achterwaarts  
= Achterwaartse trap

= Bijna punt

= Stoppen  
= Klaar (gereed)  
= Zijwaarts  
= Zijwaarts trap

= Staande ( Meditatie houding )  
= Voorwaarts leunende stand

## TELLEN IN HET JAPANS VAN EEN TOT TIEN

ÉÉN.....	ICHI
TWEE.....	NI
DRIE.....	SAN
VIER.....	SHI / YON
VIJF.....	GO
ZES .....	ROKU
ZEVEN .....	SHICHI
ACHT .....	HACHI
NEGEN .....	KU
TIEN.....	JU

## PERIODIKE-INDELING-BANDENSYSTEEM

aantal maanden trainen voor het behalen van de div. banden TRAINEN		1X PER WEEK TRAINEN	2X PER WEEK TRAINEN	3X PER WEEK
-----				
GELE BAND	7 e KYU	6	5	3
ORANJE BAND	6e KYU	10	9	8
GROENE BAND	5 e KYU	20	16	12
BLAUWE BAND	4 e KYU	30	24	18
BRUINE BAND	3 e KYU	40	28	22
BRUINE BAND	2 e KYU	50	32	26
BRUINE BAND	1 e KYU	60	48	32
ZWARTE BAND	1 e DAN		72	60

## DOJO ETIQUETTE

- 1e. U dient 10 min.voor aanvang van de les aanwezig te zijn.
- 2e. Kleding dient op de daarvoor bestemde plaats te worden gelegd.  
Uw sportkleding dient schoon en intact te zijn.
- 3e. Sieraden mogen tijdens de training niet gedragen worden.
- 4e. Bij het betreden van de dojo begroet U de reeds aanwezige personen met Ush.
- 5e. Mocht U om een of andere reden de Dojo moeten verlaten tijdens de les dient U toestemming te vragen aan de Sensei.
- 6e. Tijdens de lessen dient U de instructie van de Sensei of Sempai op te volgen.
- 7e. Tijdens de lessen wordt niet onnodig gesproken of gelachen.
- 8e. Aan het einde van de les dient iedereen de gebruikte materialen op te bergen op de juiste plaats.
- 9e. Eventuele verschillen van mening worden na de les besproken.



## Gele-band (7e Kyu)

DOJO-etiquette kennen en toepassen.

Tot tien tellen in het japans.

Kennen van de volgende commando's

Hajime	Beginnen
Mawate	Wenden, draaien
Yame	Stop, einde
Yoi	Opgelet
Sei-za	Zitten op de knieën
Mokuso	Zittend mediteren
Migi	Rechts
Hidari	Links

Aanval en verdedigings zone's.

Jodan	Hoge zone (kin en hoofd)
Chudan	Midden zone (romp)
Gedan	Lage zone (lies en benen)

**Fysieke conditie**

Hokyo (Push- up), Fukkin (Sit-up, benen werpen), Sukuwatto (kniebuigingen) alles 10 keer.  
Lopend Kihon volhouden.

**Kihon basistechnieken.**

Kihon in beweging voorwaarts en achterwaarts in grote standen  
Kihon op het oog gelijkend meedoen

**Standen**

Fudo dachi	aandachtstand (Ready stands)
Yoi dachi/Shizentai	Klaarstand (Ready stands)
Sanchin dachi	Driehoekstand, basis oefen stand.
Zenkutsu dachi	Voorwaarts leunende stand

**Stoten**

Seiken chudan tsuki (ook in lopend kihon)  
Seiken jodan tsuki (ook in l.k.)  
Seiken gedan tsuki (ook in l.k.)  
shuto sakotsu-uchi

**Weringen**

Seiken gedan barai ( ook in l.k.)  
Seiken jodan-uke ( ook in l.k.)  
Seiken soto-uke  
Seiken uchi-uke

## **Geru Waza (Trap technieken)**

Mae-geri ( ook in l.k.)

Yoko-geri kekomi (ook in l.k.)

Mawashi-geri (ook in l.k.)

Alles op chudan hoogte.

## **Kumite**

Eerste kumite

## **Taikyoku kata**

Taikyoku kata 1-2-3. (ichi, ni, san)

## **Oefenen aanvang van:**

Sanchin kata

Hachi-dan-kin

Kunnen meelopen

## Oranje-band(6e Kyu)

Uiteraard alle eisen die gelden voor de 7e Kyu

### Namen van de standen weten.

### Kihon basistechnieken.

#### Staand kihon:

Hele kihon in sanchin stand kunnen uitvoeren

Uitgevoerde technieken moeten vlot na elkaar worden gedemonstreerd.

Technieken met gesloten handen (vuisten).

Alle afweertechneken eindigen met de heup 45 graden gedraaid.

Houding (aandacht op het centrum)

#### Lopend kihon

Zenkutsu-dachi / Oi-tsuke mawate Gedan-barai

Zenkutsu-dachi / gyaku-tsuki mawate Jodan-uke

Zenkutsu-dachi / Jodan-uke mawate Uchi-uke

Zenkutsu dachi / Uchi-uke gyaku-tsuki mawate Uchi-uke

Zenkutsu-dachi / mae-geri mawate Kiba Dachi

Kiba Dachi / voorlangs Yoko geri kekomi

### Combinaties

Mae-geri /gyaku-tsuki

Mae-geri / Jodan-chudan-rentsuki

### Standen

Kokutsu dachi                      Achterwaarts leunende stand

Neko ashi dachi                    Katstand

Kiba dachi                            Paardrijstand

### Stoten

Uraken shomen-uchi

Uraken sayu-uchi

Uraken hizo-uchi

Shuto ganmen-uchi

Shotei

## **Weringen**

Seiken soto-uke (ook in I.k.)

Seiken uchi-uke (ook in I.k.)

## **Geru Waza (Trap technieken)**

Mae-keage ( ook in I.k.)

Yoko-geri keage(ook in I.k.)

## **Kumite**

Tweede kumite

Ipon-Kumite: Een aanval, een tegen wering met tegenaanval.

Sanbon-kumite: Drie maal aanval, drie maal wering met tegenaanval

## **Pinan**

1e pinan (Pinan sono ichi)

## **Kata**

Sanchin

Hachi-dan-kin

De vorm beheersen

## **Jiyu kumite**

Vrij vechten 4x1 minuut (gesloten vuisten)

## **Groene-band(5e Kyu)**

Uiteraard alle eisen die gelden voor de 6e Kyu

### **Kihon basistechnieken.**

#### **Algemeen:**

Technieken met gesloten handen (vuisten).

Houding correct

(spannen/ontspannen)

#### **Lopend kihon**

Zenkutsu-dachi /oi-tsuki-mawate met Gedan-baria.

Zenkutsu-dachi / sanbon-rentsuki-mawate in kokutsu-dachi met shuto uke.

Kokutsu-dachi / shuto-uke gyaku-tsuki in zenkutsu-dachi.

Zenkutsu-dachi / soto-uke, gyaku-tsuki

Zenkutsu-dachi / mawashi-geri mawate in Kiba Dachi

Kiba Dachi / mawate met achterste been Yoko-geri

Kiba-dachi / mawate met voorste been Yoko-geri-kekomi.

#### **Combinaties**

Yoko-geri /gyaku-tsuki

Yoko-geri / Uraken /Gyaku-tsuki

#### **Standen**

Heisoku-dachi

Musubi-dachi

Heiko –dachi

Tsuru ashi-dachi

#### **Stoten/slagen**

Seiken tate-tsuki

Tetsui

Shuto sakotsu-uchi

Shuto hizo-uchi

## **Weringen**

Kosa uke / Uchi uke gedanbarai

Juji Uke

## **Geri Waza (Trap technieken)**

Kin Geri

Hiza geri

Kansetsu geri

## **Kumite**

Derde kumite

Taise baki

Kihon-ippon-kumite (Jodan en Chudan)

Jiyu-ippon-kumite (Jodan- en Chudan-tsuki)

## **Pinan**

2e pinan (Pinan sono ni)

## **Kata**

Sanchin

Hachi-dan-kin

De vorm beheersen.

## **Jiyu kumite**

vrij vechten 6 x 1 minuut (gesloten vuisten)

## **Blauwe-band(4e Kyu)**

Uiteraard alle eisen die gelden voor de 5e Kyu

### **Kihon basistechnieken.**

#### **Algemeen:**

Kennis van de benamingen.

Technieken met gesloten handen (vuisten).

Balans en bewegen volgens de stijl

Ademhaling (nogare)

Kiai

Kihon in beweging in alle voetenstanden en ook achterwaarts

#### **Lopend kihon**

Zenkutsu-dachi /sanbon-rentsuki

Zenkutsu-dachi / uchi-uke, gyaku-tsuki

Zenkutsu-dachi/ Soto-uke, overgaan in kiba-dachi / yoko-empi / uraken.

Kokutsu-dachi / shuto-uke gyaku-tsuki

Zenkutsu-dachi / mae-geri renger (zelfde been chudan, jodan) mawate in Kiba Dachi.

Kiba-dachi voorlangs stappen met achterste been yoko-geri-keage, mawate achterlangs stappen met voorste been yoko-geri-kekomi mawate in zenkutsu-dachi.

Zenkutsu-dachi/mawashi-geri (achterste been), Ushiru geri.

#### **Combinaties**

Mae-geri /mawashi-geri (chudan)/yoko-geri-keage.

Mawashi-geri / Ushiru-geri / uraken (jodan) /gyaku-tsuki.

Mae-geri /mawashi-geri /yoko-geri gyaku-ski.

Uchi-uke /Soto uke / Jodan uke / Gedan barai, gyaku-tsuki.

#### **Standen**

shiko-dachi

Kake dachi

#### **Stoten/slagen**

uraken shita-uchi

Hiji jodan/chudan ate

seiken uchi-uke / gedan-barai

gyaku-tsuki

mawashi-uke

## **Weringen**

Morote chudan uchi uke  
mawashi-uke

## **Geru Waza (Trap technieken)**

Uchi mawashi geri  
Soto mawashi geri

## **Kumite**

vierde kumite

Taise baki

Kihon-ippun-kumite (jodan en chudan en geri) telkens twee maal

Jiyu-ippun-kumite (jodan- en chudan-tsuki)

## **Kata's / Pinan**

3<sup>e</sup> pinan (Pinan sono san)

4<sup>e</sup> pinan (Pinan sono yon)

Tsuki no kata (aanvang)

Keksai-dai ichi (aanvang)

## **Jiyu kumite**

vrij vechten 8 x 1 minuut  
(gesl.vuisten)



## **Bruine-band(3<sup>e</sup> Kyu)**

Uiteraard alle eisen die gelden voor de 4e Kyu

### **Kihon basistechnieken.**

#### **Algemeen:**

Kennis van de benamingen.

Open handen mag.

Bewegen volgens de totaliteitsbeweging(Hara)

Kime (zichtbaar)

Ibuki (hoorbaar)Balans en bewegen volgens de stijl

Kiai (diep en goed, geen keelgeluid)

Behulpzaamheid aan lagere banden tonen.

Alle vormen van aanval kunnen blokkeren en counteren met ronde technieken

#### **Lopend kihon**

##### **Tsuki en uke**

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi /sanbon-rentsuki

Achterwaarts: Zenkutsu-dachi / uchi-uke, kizami tsuki gyaku-tsuki.

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi/ Soto-uke, overgaan in kiba-dachi / yoko-empi / uraken.

##### **Geri en Tsuki**

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi / mae-geri mawate in Kiba Dachi.

Zijwaarts: Kiba-dachi voorlangs stappen met achterste been yoko-geri, mawate achterlangs stappen met voorste been yoko-geri, zenkutsu-dachi / oi-tsuki.

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi/mawashi-geri, gyaka-tsuki.

#### **Combinaties**

Oi-tsuki /Mae-geri (chudan)/ jodan chudan rentsuki.

Mawashi-geri / Uraken, gyaku-tsuki / mae-geri / jodan chudan rentsuki.

enkei-gyaku-tsuki

#### **Standen**

Moroashi dachi

Uchi hachiji dachi

Soto hachiji dachi

#### **Stoten/slagen**

uraken shita-uchi

Hiji jodan/chudan ate

seiken uchi-uke / gedan-barai

gyaku-tsuki

## **Weringen**

mawashi-uke  
tensho uke  
shuto mawashi uke  
tensho mawashi uke

koken chudan uchi-uke  
seiken mawashi-uchi  
kome kami-uchi

## **Geri Waza (Trap technieken)**

Yoko-geri jodan  
Mawashi-geri jodan  
Ushiro -geri.  
Ushiro mawashi-geri.

## **Kumite**

vijfde kumite

Kihon-ippon-kumite (jodan en chudan en geri) tekens twee maal  
Jiyu-ippon-kumite (jodan- en chudan-tsuki)

## **Pinan**

5e pinan

## **Kata**

Tsuki no kata (vorm)  
Keksai-dai ichi (vorm)

Hachi dan kin (kime)  
Sanchin-kata (kime)

## **Jiyu kumite**

vrij vechten 10 x 1 minuut

## **Bruine-band(2<sup>e</sup> Kyu en 1<sup>e</sup> kyu)**

Uiteraard alle eisen die gelden voor de 3e Kyu

### **Kihon basistechnieken.**

#### **Algemeen:**

Kennis van de benamingen.

Open handen mag.

Bewegen volgens de totaliteitsbeweging(Hara)

Kime (zichtbaar)

Ibuki (hoorbaar)Balans en bewegen volgens de stijl

Kiai (diep en goed, geen keelgeluid)

Kunnen assisteren van de leraar

Alle vormen van aanval kunnen blokkeren en counteren met ronde technieken

#### **Lopend kihon**

##### **Tsuke en uke:**

Voorwaarts; Zenkutsu-dachi /sanbon-rentsuki

Achterwaarts: Zenkutsu-dachi / uchi-uke, oi-tsuki gyaku-tsuki.

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi/ soto-uke, overgaan in kiba-dachi / shuto-uke gyaku-tsuki in zenkutsu-dachi

Achterwaarts: Kokutsu-dachi/shuto uke, mae-geri (met voorste been)/ gyaku-tsuki in zenkutsu-dachi

##### **Geri en Tsuki**

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi / mae-geri mawate .

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi mae-geri Yoko-geri (zelfde been)

Voorwaarts: Zenkutsu-dachi mae-geri mawashi-geri (zelfde been), Gyaku-tsuki.

#### **Combinaties**

Mawashi-geri / Yoko-geri / ushiru-geri / Uraken (jodan) Gyaku-tsuki (chudan)

Mae-geri / Yoko-geri (zelfde been), Gyaku-tsuki / Mae-geri / Yoko-geri (zelfde been), Gyaku-tsuki.

Renraku-waza een.

#### **Standen**

Moro ashi dachi

Uchi hachiji dachi

Soto hachiji dachi

#### **Stoten/slagen**

uraken shita-uchi

Hiji jodan/chudan ate

seiken uchi-uke / gedan-barai

gyaku-tsuki

## **Weringen**

mawashi-uke  
tensho uke  
shuto mawashi uke  
tensho mawashi uke

koken chudan uchi-uke  
seiken mawashi-uchi  
kome kami-uchi

## **Geru Waza (Trap technieken)**

Kansetsu-geri  
Kinteki- geri  
Ashi barai

1<sup>e</sup> kyu  
Mae tobi geri  
Yoko tobi geri  
Domawashi kaiten geri  
Kakato geri

## **Kumite**

zesde kumite  
zevende kumite

Jiyu-ippou-kumite  
Jiyu kumite

## **Kata's**

Yantsu (aanvang)

Tsuki no kata (2<sup>e</sup> kyu vorm, 1<sup>e</sup> kyu kime)  
Keksai-dai ichi (2<sup>e</sup> kyu vorm, 1<sup>e</sup> kyu kime)

Hachi dan kin (kime)  
Sanchin-kata (kime)

## **Jiyu kumite**

vrij vechten 10 x 1 minuut