



Exameneisen Kyu- en Dangraden

Karateschool Samurai

Budovereniging Shima

(Afd. Karate)



Inhoudsopgave:

Inleiding:		3
Volgorde van de banden		4
Volgorde van de kleuren (Kyu-graden)		4
Exameneisen Witte Band met Gele Slip	(11 ^e Kyu)	5
Exameneisen Gele Band	(10 ^e Kyu)	6
Exameneisen Gele Band met Oranje Slip	(9 ^e Kyu)	7
Exameneisen Oranje Band	(8 ^e Kyu)	8
Exameneisen Oranje band met groene Slip	(7 ^e Kyu)	9
Exameneisen Groene Band	(6 ^e Kyu)	10
Exameneisen Groene Band met Blauwe Slip	(5 ^e Kyu)	11
Exameneisen Blauwe Band	(4 ^e Kyu)	12
Exameneisen Blauwe Band met Bruine Slip	(3 ^e Kyu)	13
Exameneisen Bruine Band	(2 ^e Kyu)	14
Exameneisen Bruine Band met Zwarte Slip	(1 ^e Kyu)	15
Exameneisen Zwarte Band met een gouden streep	(Shodan)	16
Exameneisen Zwarte Band met twee gouden strepen	(Nidan)	17
Exameneisen Zwarte Band met drie gouden strepen	(Sandan)	18
Exameneisen Zwarte Band met vier gouden strepen	(Yondan)	19
Exameneisen Zwarte Band met vijf gouden strepen	(Godan)	20
Hogere Dangraden		21

Inleiding:

Dit boekje is bedoeld als naslagwerk voor de leerlingen van Karateschool samurai (Julianadorp) en Budo vereniging Shima (Texel). Hierin zijn de eisen voor de kyugraden en Dangraden vastgelegd. Deze eisen zijn voor beide scholen gelijk.

Er wordt lesgegeven in traditioneel Karate. In de lessen zijn invloeden terug te vinden uit het karate volgens de **Shotokan** stijl welke dienst doet als hoofdstijl. Ook zijn er invloeden uit de **Kyokushinkai** stijl, de **Jui-Jitsu** en uit het **Krav Maga**.

Het doel is hierbij: het onderwijzen van traditioneel karate waarbij er een plaats is voor iedereen. Er wordt gestreefd naar technische perfectie en het oefenen voor een reëel gevecht.

Om na te kunnen gaan of deze doelen bereikt worden wordt er ter afsluiting van ieder seizoen (halfjaarlijks) een examen georganiseerd. Op dit examen wordt gekeken of de gewenste kennis, vaardigheden en de juiste houdingsaspecten bij de kandidaat aanwezig zijn.

Het examen wordt afgenomen door leden van de examencommissie desgewenst aangevuld met ten hoogste één extra examiner (minimaal in bezit van een eerste Dan graad). Zij zijn van tevoren op de hoogte gebracht van de cesuur (voldoendegrens) van de verschillende examens.

Tegen de beslissingen genomen door de examencommissie is geen beroep mogelijk. Indien verduidelijking gewenst is kan hierom op een later tijdstip gevraagd worden. Tijdens de examens is dit NIET toegestaan. Door gebruik te maken van meerdere examinatoren is getracht objectiviteit te waarborgen.

De trainers en examinatoren van onze scholen hebben zeer veel ervaring met deze eisen en procedures, ik zelf al meer dan 25 jaar!

Namens ons hele team...
Succes en veel plezier!

Fred Schonenberg
(Sensei)

Volgorde van de banden:

Het is gebruikelijk dat de behaalde graad van een Karate-beoefenaar zichtbaar is aan de kleur van de band (eventueel voorzien van slippjes) welke hij of zij om zijn/haar middel geknoopt heeft tijdens de trainingen.

Dangraad-houders dragen een zwarte band, de graad kan desgewenst worden aangegeven door een aantal gouden streepjes op één zijde van de band.

Kyu graad houders zijn herkenbaar aan de kleur van de band en eventuele slippjes. Deze slippjes worden aan één zijde van de band vastgemaakt om de band heen (dus niet over het uiteinde).

Er wordt onderscheid gemaakt tussen jeugd en volwassenen. Een van de uitgangspunten is dat er naar gestreefd wordt dat de kandidaat ongeveer 18 jaar is als hij gereed is voor het 1^e Dan-graad examen. Bij hoge uitzondering kunnen ook jongere karatebeoefenaars voor het 1^e Dan-graad examen in aanmerking komen, hiervoor is een besluit vooraf van de examencommissie nodig.

Volgorde van de kleuren (Kyu graden):

Witte band

Rode band (jonger dan 12 jaar)

Gele band

Oranje band

Groene band

Blauwe band

Paarse band (jonger dan 15 jaar)

Bruine band

Deze banden kunnen van 1 of 2 slippjes van dezelfde kleur als de opvolgende band (vb. witte band met 2 rode slippjes) voorzien zijn. Ook een combinatie tussen twee opvolgende kleuren is mogelijk (Oranje/Groene band) dit wordt aangeduid met “halve band”.

Aan het dragen van de Witte band (12^e Kyu) worden geen exameneisen verbonden.

Exameneisen Witte band met gele slip (11^e Kyu)

Dachi Waza

(Standen)

Fudo Dachi	(natuurlijke stand)
Musubi Dachi	(militaire stand)
Heisoku Dachi	(aandachtstand, voeten aaneengesloten)
Heiko Dachi	(aandachtstand, voeten licht vaneen)
Kiba Dachi	(paardrijd stand)
Shiko Dachi	(brede stand, voeten schuin)

Zuki Waza

(Stoottechnieken)

Seiken Gedan Zuki	(Lage vuiststoot)
Seiken Chudan Zuki	(Midden vuiststoot)
Seiken Jodan Zuki	(Hoge vuiststoot)
Seiken Tate Zuki	(Rechtopstaande vuistslag)
Uraken Shomen Uchi	(Voorwaartse vuistslag met de achterkant van de hand)
Uraken Saye Uchi	(Zijwaartse vuistslag met de achterkant van de hand)

Uke Waza

(Afweertechneken)

Seiken Gedan Barai	(Lage afweer)
Seiken Jodan Uke	(Hoge afweer)
Seiken Soto Uke	(Midden afweer van buiten naar binnen)

Geri waza

(Traptechnieken)

Mae Geri Chudan	(Voorwaartse trap op midden hoogte)
Gin Geri	(Kruistrap)

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Deze eisen zijn ook te gebruiken voor de jeugd examens witte band rode slip, 2 rode slippers en rode band.

Exameneisen Gele band (10^e Kyu)

Dachi Waza

(Standen)

Zenkutsu Dachi	(oefen vechtstand)
Kokutsu Dachi	(lange kattenstand)
Neko Achi Dachi	(korte kattenstand)
Tsuri Achi Dachi	(kraanvogelstand)

Zuki Waza

(Stoottechnieken)

Uraken Hizo Uchi	(Zijwaartse vuistslag naar de buik, met de achterkant van de hand)
Uraken Mawashi Uchi	(Ronde vuistslag met de achterkant van de hand)
Tetsui Oroshi Uchi	(Neerwaartse hamervuistslag)

Uke Waza

(Afweertechneken)

Seiken Uchi Uke	(Midden afweer van binnen naar buiten)
Shuto Uke	(Snij-hand wering)

Geri waza

(Traptechnieken)

Mae Geri Jodan	(Voorwaartse trap, hoog)
Yoko Geri	(Zijwaartse trap)
Mawashi Geri	(Ronde trap)

Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachi met Oi-Zuki	(Stoot zelfde zijde als voorste voet)
Zenkutsu Dachi met Gyaku Zuki	(Stoot tegengesteld aan voorste voet)
Zenkutsu dachi met Jodan Uke	
Zenkutsu Dachi met Soto Uke	
Zenkutsu Dachi met Gedan Barai	

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Taikyoku Ichi	
Taikyoku Ni	

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Ook te gebruiken voor de jeugd examens Rode band met een gele slip, rode band met twee gele slippes en halve gele band.

Exameneisen Gele band met Oranje slip (9^e Kyu)

Dachi Waza

(Standen)

Sanchin Dachi (Driehoekige stand)
Moro Achi Dachi (Zwaardslag stand)
Kake Dachi (Gekruiste stand)

Uchi Waza

(Slagtechnieken)

Shuto Ganmen Uchi (Snijhand-slag naar de zijkant van het hoofd)
Shuto Uchi Uchi (Binnenwaartse snijhand-slag)
Shuto Hizo Uchi (Lage snijhand-slag)

Uke Waza

(Afweertechneken)

Shuto Mawashi Uke (Cirkel afweer)
Mae Mawashi Uke (Molenwiek afweer)

Geri waza

(Traptechnieken)

Ushiro Geri (Achterwaartse trap)
Uchi Mawashi Geri (Binnenwaartse ronde trap)
Kubi geri (Achterhoofd trap)

Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachi met Mae geri en Chudan Gyaku Zuki.
Zenkutsu Dachi met Gedan Barai en Jodan Gyaku Zuki.
Kokutsu Dachi met Uchi Uke
Kiba Dachi met Yoko Geri en Gedan Barai

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Taikyoku San
Heian Shodan

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Ook te gebruiken voor de jeugd examens Gele band met twee oranje slippers en halve oranje band.

Exameneisen Oranje band (8^e Kyu)

Uchi Waza

(Slagtechnieken)

Shuto Sakotsu Uchi
Shuto Sakotsu Uchikomi
Haito Uchi

(Hakbijl slag)
(Sleutelbeenslag)
(Dienblad-hand slag)

Te Waza

(Handtechnieken)

Hiraken Jodan Zuki
Nihon Nukite
Shotei Uke
Koken Uke

(Hoge speervuist stoot)
(Tweevingers speerhand)
(Handpalm afweer)
(Pols afweer)

Geri waza

(Traptechnieken)

Mae Tobi geri
Hiza geri

(Voorwaartse gesprongen trap)
(Knie trap)

Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachii met Sanbon Zuki.

(Driedubbel stoot)

Zenkutsu Dachii met Ashi Barai Jodan en Ushiro geri.

(Opening maken met de voet
gevolgd door achterwaartse trap)

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Nidan

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Exameneisen Oranje band met Groene slip (7^e Kyu)

Enpi Waza

(Elleboogtechnieken)

Hiji (Enpi) Ago Uchi

(Opwaartse Elleboog naar de kin)

Hiji Oroshi Uchi

(Neergaande elleboog)

Hiji Mawashi Uchi

(Rondgaande elleboog)

Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Zenkutsu Dachì met Jodan Uke, Gyaku Soto Uke en Gedan Barai (2 handen gebruiken)

Zenkutsu Dachì met Jodan Uke, Soto Uke en Gedan Barai (1 hand gebruiken)

Kiba Dachì met Gedan Barai (45°) draai naar Zenkutsu Dachì en Yoko geri (45°)

Kokutsu Dachì met Shuto Uke, Zenkutsu Dachì met Gohon Nukite (vijfvinger speerhand)

Kokutsu Dachì , achterwaartse draai, Shuto Uke

Zenkutsu Dachì, achterwaartse draai, Ushiro Geri

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Sandan

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Ook te gebruiken voor de jeugd examens Oranje band met twee groene slippen en halve groene band.

Exameneisen Groene Band (6^e Kyu)

Geru Waza (Traptechnieken)

Mikazuki Geri
Gagato Geri
Kansetsu Geri
Yoko Tobi Geri

Kihon No Kata (Basisoefeningen in beweging)

Ura Zenkutsu Dachii met Oi zuki, (achterwaarts draaiend vorderen)

Ura Kokutsu Dachii met Shuto Uke, Zenkutsu Dachii met Gohon Nukite.

Zenkutsu Dachii, Ushiro Geri en Gyaku Zuki.

Ippon Kumite (éénstaps-gevecht)

Bij al deze oefeningen staan de kandidaten in gevechtshouding!

Tori (aanvaller) Stap naar voren in Zenkutsu Dachii met Oi Zuki Jodan
Uke (Verdediger/tegenaanval) Voorste voet Tai Sabaki Agashi (Gyaku Shuto Uke) met Uraken
Shita Uchi (Opstoot)

Tori Stap naar voren Zenkutsu Dachii met Oi Zuki Jodan
Uke Voorste voet Tai Sabaki Agashi (Gyaku Shuto Uke) met
Mawashi geri Chudan

Tori Stap naar voren Zenkutsu Dachii met Oi Zuki Jodan
Uke Achterste voet Tai Sabaki Kawashi, Gyaku Toho

Kata (Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Yondan

Randori (oefengevecht)

3 partijen

Exameneisen Groene band met Blauwe slip (5^e Kyu)

Te Waza:

Keiko
Toho
Ryu To Ken

Uke waza:

Juji Uke (Jodan en Gedan)
Morote Uke

Ippon Kumite

(éénstaps-gevecht)

Bij al deze oefeningen staan de kandidaten in gevechtshouding!

Tori (aanvaller)	Stap naar voren in Zenkutsu Dachi met Mae Geri Chudan
Uke (Verdediger/tegenaanval)	Voorste hand Gedan Barai, voorste voet Gin Geri, Seiken Tate Zuki (2 ^e Kyokushin Kumite)

Tori	Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Mae Geri Chudan
Uke	Haaks uitstappen Tai Sabaki, tegenaanval Gin geri, Seiken tate Zuki

Tori	Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Mae Geri Chudan
Uke	Tai Sabaki Agashi (Achterwaarts draaiend) been opvangen, andere been vegen (alleen aantikken)

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Zuki-no Kata

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Exameneisen Blauwe Band (4^e Kyu)

Ippon Kumite

(éénstaps-gevecht)

Bij al deze oefeningen staan de kandidaten in gevechtshouding!

Tori (aanvaller)	Stap naar voren in Zenkutsu Dachi met Oi Zuki en Gyaku Zuki Chudan
Uke (Verdediger/tegenaanval)	Voorste hand Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Achterste hand Shuto Sakotsu Uchi, Achterste been Hiza Geri. (1 ^e Kyokushin Kumite)
Tori Uke	Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Yoko Geri Chudan Doorzetten met de hand, Seiken tate Zuki naar het achterhoofd, Hadake Jime (Naakte verwurging)
Tori Uke	Stap naar voren Zenkutsu Dachi met Mawashi Geri Jodan Instappen en been opvangen, Uchi Gari (binnenwaartse beenworp)(alleen aantikken)

Kata


(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Heian Godan

Randori

(oefengevecht)

3 partijen



Exameneisen Blauwe band met Bruine slip (3^e Kyu)

Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

Sanbon Kumite:

(Driestaps-gevecht)

Tori: Zenkutsu Dachi met Oi Zuki Jodan (3X dezelfde aanval)

Uke: Zenkutsu Dachi met Jodan Uke, na de laatste: tegenaanval Gyaku Zuki Chudan.

Tori: Zenkutsu Dachi met Oi Zuki Chudan (3X dezelfde aanval)

Uke: Zenkutsu Dachi met Soto (Ude) Uke, na de laatste: tegenaanval Jodan Gyaku Zuki

Tori: Zenkutsu Dachi met Mawashi geri Gedan (3X dezelfde aanval)

Uke: Zenkutsu Dachi met Ashi Uke (Beenwering), na de laatste tegenaanval Mae Geri Chudan en Seiken Tate Zuki.

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Yangtzu

Randori

(oefengevecht)

3 partijen

Exameneisen Bruine Band (2^e Kyu)

Kihon No Kata

(Basisoefeningen in beweging)

San Ren Kumite

(Driedubbel gevecht, verschillende technieken)

Tori:

Aanval 1: Zenkutsu Dachi, Oi Zuki Jodan:

Uke: Zenkutsu Dachi met Jodan Uke,

Aanval 2: Zenkutsu Dachi, Oi Zuki Chudan:

Uke: Zenkutsu Dachi met Soto Uke,

Aanval 3: Zenkutsu Dachi,

Uke: Zenkutsu Dachi met Gedan Barai,
Gin geri en Seiken Tate Zuki.

Tori:

Aanval 1: Zenkutsu Dachi, Oi Zuki Chudan:

Uke: Zenkutsu Dachi met Soto Uke,

Aanval 2: Zenkutsu Dachi, Mae geri Chudan:

Uke: Gedan Barai,

Aanval 3: Zenkutsu Dachi, Mawashi geri Jodan,

Uke: Instappen en been opvangen, Uchi
Gari (Alleen aantikken).

Tori:

Aanval 1: Zenkutsu Dachi, Mae Geri Chudan:

Uke: Zenkutsu Dachi Gedan Barai,

Aanval 2: Zenkutsu Dachi, Mawashi Geri Jodan:

Uke: Achterwaarts eronderdoor,

Aanval 3: Zenkutsu Dachi, Ushiro Geri Chudan:

Uke: Oroshi Uke, Shita Zuki (dubbel)
Hadake Jime

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Bassai dai

Randori

(oefengevecht)

3 partijen waarvan 1 tegen meerdere tegenstanders.

Exameneisen Bruine band met Zwarte slip (1^e Kyu)

Ippon Kumite:

Bij deze technieken is de verdediging naar inzicht van de kandidaat, deze dient effectief te zijn en de tegenstander zowel te ontwapenen als uit te schakelen.

Pistoolaanval 1:

Tori: plaatst pistool op voorhoofd.

Pistoolaanval 2:

Tori: plaatst pistool tegen de buik

Pistool aanval 3:

Tori: plaatst pistool tegen de rug

Mesaanval 1:

Tori steekt van boven naar beneden

Mesaanval 2:

Tori steekt naar de buik (rechte steek)

Kata

(Vormgevecht tegen meerdere tegenstanders)

Jion

Bunkai:

Takyoku Ichi tegen meerdere tegenstanders

Randori

(oefengevecht)

3 partijen



Exameneisen Zwarte band
(1^e Dan)