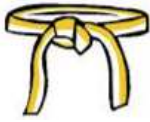




EXAMENEISEN KARATESCHOOL FIGHTIN' NABIL





Exameneisen Wit-Gele band (9^e kyu)



1.1 Kihon, Tsuki & Geri waza

Vanuit shiko dachi (*paardenstand 2*)

Vanuit hanmi/zenkutsu dachi
(*gevechtshouding*)

Stoot- & traptechnieken

- Rechte stoot op buik en op kinhoogte
- Aanbelstoot op kinhoogte

- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trapbeweging (kniehoogte)

1.2 Ukwaza

Vanuit shiko dachi (*paardenstand 2*)

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke

Bloktechnieken

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbeewering')

2. Kata

- Kihon no Kata

Ritueel oefenpatroon

Beweging 1 t/m 12

3. Jiju Kumite

- 3 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 1 ronde aanvallen
- 1 ronde verdedigen
- 1 ronde aanvallen en verdedigen



Exameneisen Gele band (8^e kyu)



1.1 Kihon, Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Gyakuzuki

Stoottechnieken

- Rechte stoot, draaien hoge wering
- Tegengestelde stoot, draaien lage wering

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Bloktechnieken

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbeewering')
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Surikomi maegeri chudan
- Mawashi geri chudan
- Sokuto fumikomi

Traptechnieken

- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Slipstap voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trap (kniehoogte)

1.3 Renraku waza

- Maegeri, gyakuzuki
- Surikomi maegeri, gyakuzuki
- Sokuto fumikomi, gyakuzuki

Combinatie technieken

- Voorwaartse trap, tegengestelde stoot
- Slipstap voorwaartse trap (buikhoogte), tegengestelde stoot
- Zijwaartse trap (kniehoogte), tegengestelde stoot

2. Kata

- Kihon no Kata

Ritueel oefenpatroon

3. Jiu Kumite

- 3 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 1 ronde aanvallen
- 1 ronde verdedigen
- 1 ronde aanvallen en verdedigen



Exameneisen Oranje band (7^e kyu)



1.1 Kihon Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki

Basistechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot
- Tegengestelde stoot
- Voorwaarts overhellende tegengestelde vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Bloktechnieken

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbewering')
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Surikomi Sokuto chudan

Traptechnieken

- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trap (kniehoogte)
- Slipstap zijwaartse trap (buikhoogte)

1.4 Renraku waza

- Zenshinshite jodan chudan renzuki
- Maegeri chudan, Tobikomizuki jodan
- Surikomi Maegeri chudan, Tobikomizuki jodan

Combinatietechnieken

- Naar voren stappen, hoge stoot, tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap (buikhoogte), uitvalstoot hoofdhoogte
- Slipstap voorwaartse trap (buikhoogte), uitvalstoot

2. Kata

- Pinan Nidan

Ritueel oefenpatroon

3. Jiju Kumite

- 9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen



Exameneisen Groene band (6^e kyu)



1.1 Kihon

- Junzuki chudan
- Kette junzuki
- Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Kette gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki

Basistechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaartse trap en rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot
- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap tegengestelde stoot
- Voorwaarts overhellende tegengestelde vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Bloktechnieken

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Ushirogeri hiza

Traptechnieken

- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trap (buikhoogte)
- Achterwaartse trap (kniehoogte)

1.4 Renraku waza

- Gyakuzuki, Surikomi maegeri chudan
- Gyakuzuki, Surikomi maegeri chudan, Tobikomizuki jodan
- Zenshinshite jodan chudan renzuki, Surikomi Maegeri, Gyakuzuki

Combinatie technieken

- Tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap
- Tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, voorwaartse uitvalstoot op hoofdhoogte
- Naar voren stappen, hoge stoot, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, tegengestelde stoot

2. Kata

- Pinan Shodan & Pinan Nidan

Ritueel oefenpatroon

3 Yakusoku Kumite

Sanbon kumite 1 t/m 3

Partnervormen

Driestapvormen (1 chudan, 1 jodan, 1 geri)

4. Jiju Kumite

9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen



Exameneisen Blauwe band I (5^e kyu)



1.1 Kihon, Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Kette junzuki
- Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Kette gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki
- Tobikomi nagashizuki

Stoottechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaartse trap en rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot hoofdhoogte
- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap tegengestelde stoot
- Voorwaarts overhellende tegengestelde vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte
- Ontwijkende uitvalstoot

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Bloktechnieken

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbeewering')
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Ushirogeri chudan
- Uramawashigeri jodan

Traptechnieken

- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trap (kniehoogte)
- Achterwaartse trap (kniehoogte)
- Teruggehaalde ronde trap

1.4 Renraku waza

- Zenshinshite jodan chudan renzuki, Surikomi Maegeri Tobikomizuki

Combinatie technieken

- Naname Yoriashi Sokuto fumikomi Gyakuzuki chudan
- Shuto uke jodan, Mawashigeri jodan, Gyakuzuki chudan

- Naar voren stappen, hoge stoot, tegengestelde stoot, slijpstap voorwaartse trap, uitvalstoot
- Schuin voorwaarts slippen, zijwaartse trap op kniehoogte, tegengestelde stoot
- Wering met de meskant van de hand, cirkeltrap op hoofdhoogte, tegengestelde stoot

2. Kata

- Pinan Shodan, Pinan Nidan, & Pinan Sandan

Ritueel oefenpatroon

3 Yakusoku Kumite

- Sanbon kumite 1 t/m 3
- Ippon kumite 1 t/m 3

Partnervormen

- Driestapvormen (1 chudan, 1 jodan, 1 geri)
- Eenstapvormen

4. Jiyu Kumite

- 9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen



Exameneisen Blauwe band II (4^e kyu)



1.1 Kihon Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Kette junzuki
- Junzuki no tsukomi
- Kette Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Kette gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Kette Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki
- Tobikomi Nagashizuki

Stoottechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaartse trap en rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, voorwaarts overhellende vuiststoot
- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap tegengestelde stoot
- Tegengestelde overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, tegengestelde overhellende vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte
- Ontwijkende uitvalstoot

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Bloktechnieken

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbeewering')
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Ushirogeri hiza
- Uramawashigeri jodan

Traptechnieken

- Voorwaartse trap (buihoogte)
- Cirkeltrap (buihoogte)
- Zijwaartse trap (kniehoogte)
- Achterwaartse trap (kniehoogte)
- Teruggehaalde ronde trap

1.4 Renraku waza

- Zenshinshite jodan chudan renzuki, Surikomi Maegeri Tobikomizuki
- Naname Yoriashi Sokuto fumikomi Tate Uraken uchi Gyakuzuki chudan
- Shuto uke jodan, Mawashigeri jodan Gyakuzuki chudan

Combinatietechnieken

- Naar voren stappen, hoge stoot, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap uitvalstoot
- Schuin voorwaarts slippen, zijwaartse trap op kniehoogte, vallende zweepslag, tegengestelde stoot
- Wering met de meskant van de hand, cirkeltrap op hoofdhoogte, tegengestelde stoot

2. Kata

- Pinan Shodan, Pinan Nidan, Pinan Sandan & Pinan Yondan

Ritueel oefenpatroon

3 Yakusoku Kumite

- Sanbon kumite 1 t/m 3
- Ippon kumite 1 t/m 6

Partnervormen

- Driestapvormen (1 chudan, 1 jodan, 1 geri)
- Eenstapvormen (2 chudan, 2 jodan, 2 geri)

4. Jiyu Kumite

- 9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen



Exameneisen Bruine band I (3^e kyu)



1.1 Kihon Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Kette junzuki
- Junzuki no tsukomi
- Kette Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Kette gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Kette Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki
- Tobikomi Nagashizuki

Stoottechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaartse trap en rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, voorwaarts overhellende vuiststoot
- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap tegengestelde stoot
- Tegengestelde overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, tegengestelde overhellende vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte
- Ontwijkende uitvalstoot

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Blokkeringen

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Ushirogeri chudan
- Uramawashigeri jodan

Trappen

- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trap (buikhoogte)
- Achterwaartse trap (buikhoogte)
- Tegengestelde cirkeltrap

1.4 Renraku waza

- Zenshinshite jodan chudan renzuki, Surikomi Maegeri Tobikomizuki, Gyakuzuki, Nagashizuki jodan.
Naar voren stappen, hoge stoot, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, uitvalstoot, tegengestelde stoot, ontwijkende uitvalstoot

- Ushiro Yori Ashi, Shuto uke jodan, Mawashigeri jodan, Gyakuzuki chudan
Achterwaarts slippen, wering met de meskant van de hand, cirkeltrap op hoofdhoogte, tegengestelde stoot

- Naname Yoriashi, Sokuto fumikomi, Tate uraken uchi, Gyakuzuki chudan, Nagashizuki jodan
Schuin voorwaarts slippen, zijwaartse trap op kniehoogte, vallende zweeps slag, tegengestelde stoot, ontwijkende uitvalstoot

Combinatie technieken

2. Kata

Pinan Nidan t/m Pinan Godan

Ritueel oefenpatroon

3 Yakusoku Kumite

- Sanbon kumite 1 t/m 3
- Ippon kumite 1 t/m 6
- Ohyo kumite nr. 2
- Kihon Kumite 1

Partnervormen

- Driestapvormen (1 chudan, 1 jodan, 1 geri)
- Eenstapvormen (2 chudan, 2 jodan, 2 geri)
- Aanvullende kumite
- Stijlvormen

4. Jiyu Kumite

- 9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen



Exameneisen Bruine band II (2^e kyu)



1.1 Kihon Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Kette junzuki
- Junzuki no tsukkomi
- Kette Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Kette gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Kette Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki
- Tobikomi Nagashizuki

Stoottechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaartse trap en rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, voorwaarts overhellende vuiststoot
- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap tegengestelde stoot
- Tegengestelde overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, tegengestelde overhellende vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte
- Ontwijkende uitvalstoot

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Blokkeringen

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbeewering')
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Ushirogeri chudan
- Uramawashigeri jodan

Blokkeringen

- Voorwaartse trap (buihoogte)
- Cirkeltrap (buihoogte)
- Zijwaartse trap (kniehoogte)
- Achterwaartse trap (kniehoogte)
- Tegengestelde cirkeltrap

1.4 Renrakuwaza

- Zenshinshite jodan chudan renzuki, Surikomi Maegeri, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki, Mawashigeri Jodan. Naar voren stappen, hoge stoot, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, ontwijkende uitvalstoot, tegengestelde stoot, cirkeltrap op hoofdhoogte.

- Ushiro Yori Ashi, Shuto uke jodan, Mawashigeri jodan, Gyakuzuki chudan, Surikomi Maegeri, Tobikomizuki. Achterwaarts slippen, wering met de meskant van de hand, cirkeltrap op hoofdhoogte, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, uitvalstoot

- Naname Yoriashi, Sokuto fumikomi, Tate uraken uchi, Gyakuzuki chudan, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki. Schuin voorwaarts slippen, zijwaartse trap op kniehoogte, vallende zweeps slag, tegengestelde stoot, ontwijkende uitvalstoot, tegengestelde stoot

2. Kata

Pinan Nidan t/m Godan + Kushanku

Ritueel oefenpatroon

3 Yakusoku Kumite

- Sanbon kumite 1 t/m 3
- Ippon kumite 1 t/m 6
- Ohyo kumite nr. 2 & 6
- Kihon Kumite 1 & 2

Partnervormen

- Driestapvormen (1 chudan, 1 jodan, 1 geri)
- Eenstapvormen (2 chudan, 2 jodan, 2 geri)
- Aanvullende kumite
- Stijlvormen

4. Jiyu Kumite

- 9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen



Exameneisen Bruine band III (1^e kyu)



1.1 Kihon Tsuki waza

- Junzuki chudan
- Kette junzuki
- Junzuki no tsukomi
- Kette Junzuki no tsukomi
- Gyakuzuki
- Kette gyakuzuki
- Gyakuzuki no tsukomi
- Kette Gyakuzuki no tsukomi
- Tobikomizuki
- Tobikomi Nagashizuki

Stoottechnieken

- Rechte stoot
- Voorwaartse trap en rechte stoot
- Voorwaarts overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, voorwaarts overhellende vuiststoot
- Tegengestelde stoot
- Voorwaartse trap tegengestelde stoot
- Tegengestelde overhellende vuiststoot
- Voorwaartse trap, tegengestelde overhellende vuiststoot
- Uitvalstoot op hoofdhoogte
- Ontwijkende uitvalstoot

1.2 Uke waza

- Jodan uke
- Gedan barai
- Uchi uke
- Soto uke
- Shuto uke jodan

Blokkeringen

- Hoge wering
- Lage wering
- Wering van buiten naar binnen
- Wering van binnen naar buiten ('frisbeewering')
- Wering met de meskant van de hand

1.3 Geri waza

- Maegeri chudan
- Mawashigeri chudan
- Sokuto chudan
- Ushirogeri chudan
- Uramawashigeri jodan

Blokkeringen

- Voorwaartse trap (buikhoogte)
- Cirkeltrap (buikhoogte)
- Zijwaartse trap (kniehoogte)
- Achterwaartse trap (kniehoogte)
- Tegengestelde rondetrap

1.4 Renrakuwaza

- Tobikomizuki chudan, Tobikomizuki jodan, Gyakuzuki chudan, Surikomi Maegeri, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki chudan, Mawashigeri jodan.

Uitvalstoot buikhoogte, uitvalstoot hoofdhoogte, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, ontwijkende uitvalstoot, tegengestelde stoot, cirkeltrap op hoofdhoogte.

- Ushiro Yori Ashi, Shuto uke, Mawashigeri jodan, Gyakuzuki chudan, Surikomi Maegeri, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki, Mawashigeri jodan.

Achterwaarts slippen, wering met de meskant van de hand, cirkeltrap op hoofdhoogte, tegengestelde stoot, slipstap voorwaartse trap, ontwijkende uitvalstoot, tegengestelde stoot, cirkeltrap op hoofdhoogte.

- Naname Yoriashi, Sokuto fumikomi, Tate Uraken uchi, Gyakuzuki, Nagashizuki jodan, Gyakuzuki, Mawashigeri jodan
Schuin voorwaarts slippen, zijwaartse trap op kniehoogte, vallende zweepslag, tegengestelde stoot, ontwijkende uitvalstoot, tegengestelde stoot en cirkeltrap of hoofdhoogte.

2. Kata

Ritueel oefenpatroon

Pinan Nidan t/m Godan + Kushanku + Naihanchi

3 Yakusoku Kumite

- Sanbon kumite 1 t/m 3
- Ippon kumite 1 t/m 6
- Ohyo kumite nr. 2, 6 & 7
- Kihon Kumite 1 t/m 3

Partnervormen

- Driestapvormen (1 chudan, 1 jodan, 1 geri)
- Eenstapvormen (2 chudan, 2 jodan, 2 geri)
- Aanvullende kumite
- Stijlvormen

4. Jiyu Kumite

- 9 x 60 seconden

Demonstratie van het vrije gevecht

- 3 rondes aanvallen
- 3 rondes verdedigen
- 3 rondes aanvallen en verdedigen