

## Karate-do Almere exameneisen voor de 7<sup>de</sup> kyu (geel).

Alle exameneisen en vragen voor de 10<sup>de</sup>, 9<sup>de</sup> en 8<sup>ste</sup> kyu.

Technieken op de plaats en in beweging kunnen uitvoeren.

### DACHI

Heisoku Dachi	Gesloten stand.
Heiko Dachi	Evenwijdige / Parallele stand.

### WAZA

#### Tsuki

Seiken Nidan Tsuki	Twee keer vuiststoten.
Seiken Morote Tsuki	Vuiststoot met beide handen.

#### Uke

Seiken Morote Uke	Wering met beide handen samen.
Shuto Mawashi Uke	Ronde wering met Shuto langs het lichaam.

#### Uchi (slagen)

Shuto Mawashi Uchi	Ronde wering met Shuto langs het lichaam.
Kome Kami Uchi	Slag met de buiten zijkant van de gesloten vuist naar het gezicht.
Tettsui Ganmen Uchi	Hamerslag naar het gezicht, zie Kome Kami Uchi.

#### Geri

Ushiro Geri	Achterwaartse trap.
Hiza Geri	Knietje geven.

### KATA

**Zenkutsu Dachi Kata** wordt in drie stappen uitgevoerd

Seiken Chudan Gyaku Tsuki; Seiken Gedan Gyaku Tsuki; Seiken Jodan Gyaku Tsuki.

**Neko Ashi Dachi Kata** wordt uitgevoerd met 4 / 5 stappen

Seiken Soto Uke; Seiken Uchi Uke; Shuto Mawashi Uke.

Combinatie: Mae Geri Chudan, Shuto Mawashi Uke.

### PINAN SHODAN (Pinan Sono Ichi)

### KUMITE

Ippon Kumite; Sanbon Kumite; Eerste Kyokushinkai Kumite; Jiyu Kumite.

### EXAMEN VRAGEN

Alle examenvragen voor de 10<sup>de</sup> en 9<sup>de</sup> kyu

1. Wat betekent Pinan= Gemoedsrust / Vredige gedachte.  
Tai= lichaam      Kyoku= het uiterste
2. Wat is links, rechts, voor en achter in het Japans.  
Links= Hidari      Rechts= Migi      Voor= Mae      Achter= Ushiro
3. Wat betekent Waza= Technieken.
4. Wat betekent Kata= schijngevecht met meerdere tegenstanders.
5. Wat betekent Kumite= Oefening.
6. Wat betekent Gyaku Tsuki= Tegengestelde stoot.  
Met rechtervuist stoot wanneer men linksvoor staat.
7. Wat is in Japans geel= Ki-iro