

Karate-do Almere exameneisen voor de 8^{ste} kyu (wit/geel).

Technieken op de plaats en in beweging kunnen uitvoeren.

DACHI (standen)

Fudo Dach	Stabiele stand.
Musubi Dach	Verbinding, stand waarbij de hielen elkaar aanraken.
Zenkutsu Dach	Naar voren leunen, stand waarbij men naar voren leunt.
Neko Ashi Dach	Kat stand.

WAZA (technieken)

Seiken Tsuki (stoten met voorkant van de vuist)

Seiken Chudan Tsuki	Vuiststoot Midden zone.
Seiken Gedan Tsuki	Vuiststoot Lage zone.
Seiken Jodan Tsuki	Vuiststoot Hoge zone.
Sanbon Tsuki	Vuiststoten Chudan, Jodan, Gedan.

Seiken Uke (weringen met gebalde vuist)

Seiken Soto Uke	Wering van buiten naar binnen.
Seiken Gedan Barai	Lage wering.
Seiken Jodan Uke	Hoge wering.
Uchi Uke	Wering van binnen naar buiten.

Geri (trappen)

Mae Geri Chudan	Voorwaartse trap met de bal van de voet.
Mawashi Geri Chudan	Halfronde trap met de wreef van de voet.
Yoko Geri Chudan	Zijwaartse trap met de zijkant en hiel van de voet.
Gin Geri	Trap naar het kruis.

KATA (schijngevecht met meerdere tegenstanders)

Zenkutsu Dach Kata wordt in drie stappen uitgevoerd

Seiken Oi Chudan Tsuki; Seiken Oi Gedan Tsuki; Seiken Oi Jodan Tsuki.
Seiken Soto Uke; Seiken Gedan Barai; Seiken Jodan Uke; **Kakewake Uke**.
Mae Geri Chudan; Mawashi Geri Chudan; Yoko Geri Chudan; **Gin Geri**.

TAIKYOKU SONO ICHI; TAIKYOKU SONO NI; TAIKYOKU SONO SAN

KUMITE

Ippon Kumite, Sanbon Kumite (uitgevoerd met bovenstaande Waza);
Jiyu Kumite (vrij oefening Semi Contact)

EXAMEN VRAGEN

Alle examenvragen voor de 10^{de} en 9^{de} kyu

1. Wat betekent Taikyoku= Uiterste van je lichaam.
Tai= lichaam Kyoku= het uiterste
2. Wat soort stand is Neko ashi Dach= Kat stand.
3. Wat is voet of been in het Japans= Ashi.
4. Wat is wreef in het Japans= Heisoku.
5. Wat is bal van de voet in het Japans= Chosoku.
6. Wat betekent Oi Tsuki= Volgen. Stoot waarbij de hand en het been elkaar volgen.