



## Exameneisen 1<sup>ste</sup> Dan **T**Otaal Karate K.B.N.

### 1. Verplichte onderdelen

**1.1 KIHON** (Alle technieken 5 maal, bij uitval, draaien en 5<sup>de</sup> techniek Kiai).

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. GYAKU TSUKI CHUDAN
4. AGE UKE + GYAKU TSUKI
5. SOTO UKE + GYAKU TSUKI
6. UCHI UKE + GYAKU TSUKI
7. SHUTO + GYAKU NUKITE
8. EMPI UCHI, 2 verschillende uitvoeringen laten zien.
9. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, kizami tsuki chudan.
10. SANBON TSUKI. Oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, shita tsuki (stoot naar denkbeeldige tegenstander op de grond).
11. MAE GERI
12. MAWASHI GERI
13. USHIRO GERI
14. USHIRO GERI, 2 maal met links en 2 maal met rechts op trapkussen.

**1.2 JIYU IPPON KUMITE.** (Alle technieken 2 maal met links en 2 maal met rechts)

Verdediging moet een logische reactie bevatten.

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. Van een verdediging moet de tegenaanval op het stoot/trapkussen gedemonstreerd worden, 2 maal met links en 2 maal met rechts.

**1.3 YAKUSOKU KUMITE** (2 maal met links en 2 maal met rechts) Reactie oefening door GERI met controle te plaatsten tegen de "aangeef" hand van de partner. Beide staan in kamae, om beurten plaatsen ze de technieken.

1. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot, plaatst de geveer de stoothand tegen het hoofd. Reactie van partner MAWASHI GERI JODAN.
1. GYAKU TSUKI CHUDAN, na de stoot plaatst de partner een hand tegen het hoofd. Reactie van geveer GERI JODAN.
2. Handschoenen uit, stoot/trapkussen gebruiken.
  - a. GYAKU TSUKI CHUDAN met kracht en snelheid, 50 cm achteruit en kussen halve slag draaien volgen met MAWASHI GERI CHUDAN.

**1.4 RANDORI. (JIYU KUMITE)**

1. 1 x 2 minuten kumite volgens KBN regels.
2. 1 x 2 minuten kumite volgens **Sō-go Shobu** regels.
3. 1 x 3 minuten **T**Otaal voluit gaan op stoot/trap-kussen in beweging, met verplaatsingen.

### 2. Keuze onderdelen

**2.1 KATA**

**2. RENRAKU/RE NZOKU WAZA**

Een van deze onderdelen moet getoond worden op het DAN Examen.

1. **KATA**
  - a. 2 basis KATA, na 1<sup>ste</sup> kata geen rust, meteen door.
  - b. MAWASHI GERI GEDAN 10 maal met links en 10 maal met rechts met kracht en snelheid op trapkussen.
  - c. 1 maal eigen keuze hoge KATA.
2. **RENRAKU/RE NZOKU WAZA**
  - a. 2 maal dezelfde 6 delige renraku/renzoku waza, na 1<sup>e</sup> maal geen rust.
  - b. MAWASHI GERI GEDAN 10 maal met links en 10 maal met rechts met kracht en snelheid op trapkussen.
  - c. 2 maal dezelfde 8 delige renraku/renzoku waza