



Exameneisen Funakoshi Karate Tongerlo

2de en 1ste kyu: Bruine gordel

STANDEN

1. Musubi - dachi : V-stand
2. Heisoku - dachi : Aandachtshouding voeten aaneengesloten
3. Heiko - dachi : Voeten evenwijdig 10 cm gespreid
4. Shizen - tai : Natuurlijke stand
5. Zenkutsu - dachi : Voorwaartse stand op schouderbreedte
6. Kokutsu - dachi : Achterwaartse stand 70% achter en 30% voorste been, hielen op één lijn.
7. Kiba - dachi : Zijwaartse stand voeten op dubbele schouderbreedte
8. Hachichi - dachi : Stand op schouder breedte (voeten evenwijdig / één lijn)
9. Uchi - hachichi -dachi : Stand op schouderbreedte (tenen naar binnen gericht)
10. Neko - ashi - dachi : Katstand (90 % achterste been , 10 % voorste been)
11. Teiji - dachi : T - stand
12. Renoji - dachi : L - stand
13. Sanchin - dachi : Schouderstand waarvan de spanning van het voorste been naar binnen is gericht en waarvan de hiel en de tenen op één lijn liggen
14. Morashi - dachi : Voeten op schouderbreedte en de tenen I met de hiel II gelijk.
15. Shiko - dachi : Voeten op dubbele schouderbreedte en de tenen naar buiten gericht.
16. Ashi - dachi : Achterwaartse T - stand , lichtjes door de knieën gebogen rustend op de voet (10% v/h lichaamsgewicht)
17. Fudo - dachi : Gevechtshouding, mengeling van ZKD en KKD/ neutrale stand
18. Hangetsu - dachi : Kleine ZKD met de knieën naar binnen (halve maan)
19. Tsuri-ashi-dachi : Kraanvogelstand, het opgetrokken been rust in de knieholte van het steunbeen
20. Sochin – dachi : Sterke-kalme stand (in sommige stijlgroepen wordt geen onderscheid gemaakt tussen fudô dachi en sôchin dachi)

NATUURLIJKE WAPENS

1. Seiken : Vuist
2. Tetsui : Hamervuist
3. Shuto : Handsnee pinkzijde
4. Koshi : Bal van de voet// heupen
5. Sokutei : De zool van de voet
6. Sokuto : De snijkant van de voet

7.	Kakato	:	De hiel van de voet
8.	Nukite	:	Speerhand
9.	Ippon - nukite	:	Eénvingerige speerhand
10.	Nihon - nukite	:	Tweevingerige speerhand
11.	Ude	:	Onderarm
12.	Uraken	:	Bovenkant vuist
13.	Hiraken	:	Gebogen kneukelvuist
14.	Nakadaka-ken	:	Middelvingerkneukelvuist
15.	Empi	:	Elleboog
16.	Hitsui / hiza	:	Knie
17.	Ippon-ken	:	Wijsvingerkneukelvuist
18.	Haito	:	Handsnee duimkant
19.	Teisho	:	Handpalmbasis
20.	Kumade	:	Binnenzijde kneukelvuist hiraken (berenklaauw)
21.	Haisoku	:	Wreef van de voet
22.	Seiryuto	:	Knoesel tussen handsnee pinkkant en pols
23.	Haishu	:	Handrug
24.	Oyaybi	:	Gebogen voorste duimkneukel in de vuist
25.	Keito	:	Duimbasiskneukel
26.	Keiko / Washide	:	Vingertoppensnavel
27.	Koko	:	Speerhand met gebogen vingertoppen
28.	Toho	:	Sikkelhand snijkant wijsvinger en duim
29.	Tsumasaki	:	Opgetrokken tenen binnenwaarts
30.	Kakuto	:	Gebogen handrugpols
31.	Hai-wan	:	Handrug
32.	Nai-wan	:	Duimkant
33.	Gai-wan	:	Pinkkant
34.	Shu-wan	:	Handpalm

STOOTTECHNIEKEN : TSUKI - WAZA

1.	Kara - zuki	:	Rechtstreekse stoot ter plaatse (choku-zuki)
2.	Oi - zuki	:	Gelijkgerichte stoot
3.	Gyaku - zuki	:	Tegengestelde stoot
4.	Sanbon - zuki	:	Drievoudige stoot // Jodan - Chudan -Gedan (Chudan)
5.	Kizami - zuki	:	Rechtstreekse stoot (verlengde schouders)
6.	Ura zuki	:	Korte opwaartse stoot
7.	Ren zuki	:	Tweevoudige stoot
8.	Mawashi - zuki	:	Cirkelvormige stoot (duim naar beneden gericht)
9.	Yama - zuki	:	Dubbele stoot naar hoofd en maagstreek U-stoot
10.	Age - zuki	:	Opwaartse stoot
11.	Kagi - zuki	:	Hoekstoot 90°
12.	Tate - zuki	:	Stoot met vuist vertikaal
13.	Morote - zuki	:	Dubbele stoot naar één doel (heiko-zuki)
14.	Nagashi - zuki	:	Vuiststoot met ontwijking
15.	Awase – zuki	:	Smalle U-stoot

16. Hasami – zuki : Scharstoot
17. Ippon - nakadaka - ken - zuki
18. Hiraken - zuki
19. Kumade - zuki
20. Kakuto - zuki
21. Haito - zuki
22. Nakadaka - ken - zuki
23. Teisho - zuki
24. Seiken - zuki
25. Seiryuto - zuki
26. Oyaybi - zuki
27. Keito - zuki
28. Keiko - zuki
29. Haishu – zuki

TRAPTECHNIEKEN : KERI - WAZA

1. Mae - geri keage : Voor- opwaarts zwaaiende trap met de bal van de voet
2. Mae - gere kekomi : Voorwaarts stekende trap met de hiel of bal van de voet
3. Yoko-geri keage : Zijwaarts slaande trap met de snijkant van de voet
4. Yoko-geri kekomi : Zijwaarts stekende trap met de hiel van de voet
5. Mawashi-geri keage : Cirkelvormige trap met het achterste been (van buiten naar binnen)
6. Mawashi-geri kekomi : Cirkelvormige trap met het voorste been
7. Ushiro-geri : Achterwaartse trap
8. Fumikomi-geri : Verpletterende trap met de hiel van de voet
9. Fumikiri-geri : Trap met de snijkant van de voet naar gedan
10. Mikazuki-geri : Voorwaarts zwaaiende trap naar de borst (zool v/d voet)
11. Hiza-geri : Knietrap
12. Mae-tobi-geri : Voorwaartse opspringende trap
13. Ura-mawashi-geri : Achterwaarts zwaaiende trap
14. Mawashi-tobi-geri : Voorwaarts cirkelvormige opspringende trap
15. Yoko-tobi-geri : Zijwaarts opspringende trap
16. Ushiro-tobi-geri : Achterwaartse opspringende trap
17. Naka-mawashi-geri : Cirkelvormige trap van binnen naar buiten gericht

AFWEERTECHNIEKEN : UKE - WAZA

1. Gedan barai : Afweer lage zone
2. Age - uke : Afweer hoge zone
3. Soto - uke : Afweer middenzone (van buiten naar binnen)
4. Uchi - uke : Afweer middenzone (van binnen naar buiten)
5. Shuto - uke : Afweer met zwaardhand
6. Te-osae - uke : Afweer met de handpalm naar ondergericht (Sho)
7. Morote - uke : Versterkte afweer
8. Juji-uke jodan : X afweer op jodan met geopende handen

- | | | | |
|-----|----------------------|---|--|
| 9. | Juji-uke chudan | : | X afweer op chudan met gesloten handen |
| 10. | Kakiwake-uke | : | Wigafweer |
| 11. | Gedan-kake-uke | : | Gedan barai binnenwaarts |
| 12. | Name-ashi | : | Beenafweer (bescherming kruis) |
| 13. | Sokutei-mawashi-uke: | | Cirkelvormige afweer met de zool van de voet |
| 14. | Ashibo-kake-uke | : | Afweer met het scheenbeen |
| 15. | Te-nagashi-uke | : | Afweer met open hand aan de slaap (ontwijkend begeleidend) |
| 16. | Tekubi-kake-uke | : | Polsoverslagafweer |
| 17. | Hiji-suri-uke | : | Elleboogafweer |
| 18. | Kake-uke | : | Afweer met de pols - onderarm met gesloten vuist |
| 19. | Otoshi-uke | : | Neerslaande afweer |
| 20. | Teisho-awase-uke | : | Dubbele handpalmafweer (binnenzijde polsen tegen elkaar) |
| 21. | Morote-tsukami-uke | : | Afweer met de handruggen tegen elkaar aan het hoofd |
| 22. | Osae-uke | : | Afweer met open handen , de pols op de handrug die naar onder gericht is |
| 23. | Theiso-uke | | |
| 24. | Tetsui-uke | | |
| 25. | Haishu-uke | | |
| 26. | Empi-uke | | |
| 27. | Kakuto-uke | | |
| 28. | Haito-uke | | |
| 29. | Kumade-uke | | |
| 30. | Keito-uke | | |
| 31. | Seiryuto-uke | | |
| 32. | Keiko-uke | | |
| 33. | Koko-uke | | |
| 34. | Toho-uke | | |
| 35. | Haishu-uke | | |
| 36. | Haiwan-uke | | |

SLAGTECHNIEKEN : UCHI - WAZA

- | | | | |
|-----|------------------------|---|--|
| 1. | Tettsui - uchi | : | Slag met hamervuist |
| 2. | Shuto - uchi | : | Zwaardhandslag |
| 3. | Uraken - uchi | : | Zijwaarts uitslaande gedraaide vuist |
| 4. | Haito - uchi | : | Cirkelvormige slag met de duimzijde snijkant |
| 5. | Yoko-empi-uchi | : | Zijwaartse elleboog slag |
| 6. | Shuto-gamen-uchi | : | Shuto van het oor naar jodan slaan |
| 7. | Jodan -empi-uchi | : | Elleboogslag naar hoge zone |
| 8. | Tate-empi-uchi | : | Voorwaartse elleboogslag |
| 9. | Ushiro-empi-uchi | : | Achterwaartse stekende elleboogslag |
| 10. | Ura-mawashi-empi-uchi: | | Achterwaartse cirkelvormige elleboogslag |
| 11. | Mae-empi-uchi | : | Voorwaarts zwaaiende elleboogslag |
| 12. | Mawashi-empi-uchi | : | Voorwaarts cirkelvormige elleboogslag |

13. Shuto-sakotsu-uchi : Shuto naar onder stekend
14. Shuto-sakotsu-uchikomi: Shuto naar voor
15. Shuto-hizo-uchi : Shuto gedan slaan, dezelfde zijde aanhouden
16. Uraken ganmen-uchi : Vanaf de borst naar boven slaan
17. Otosi-empi-uchi : Verpletterende elleboogslag
18. Uraken-hizo-uchi : Wisselwerking maken voor de borst en zijwaarts uitslaan

VERPLAATSINGEN

Tai-sabaki : pivoteren

Okuri-ashi : hulppas

KIHON

Alle technieken en standen die voorkomen in de heian shodan, heian nidan, heian sandan, heian yondan, heian godan, tekki shodan, kanku dai en bassai dai moeten gekend zijn.

KATA

Heian shodan / Heian nidan / Heian sandan / Heian yondan / Heian godan / Tekki shodan /

Kanku dai en Bassai dai

KUMITE

Ippon kumite

Jiyu-ippou kumite

ZELFVERDEDIGING