



## I. Conditietest

Apart programma, avond voor examen

## II. Kihon Waza

### Kogeki Waza (aanval)

- |           |   |
|-----------|---|
| ▪ zuki    | Sanbon (3 technieken)                     |
| ▪ geri    | Sanbon                                    |
| ▪ uchi    | Sanbon                                    |
| ▪ ate     | Sanbon                                    |
| ▪ tokui   | Ippon (1 techniek), drie verschillende    |
| ▪ renzoku | combinatie naar keuze, drie verschillende |

### Hangeki Waza (verdediging)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ▪ Ippon Kumite  | te & ashi waza |
| ▪ Nihon Kumite  | te & ashi waza |
| ▪ Sanbon Kumite | te & ashi waza |

## III. Yakusoku Kumite

- Renshu Kumite Ichi
- Renshu Kumite Ni
- Randori Kumite Go
- Randori Kumite Ni
- Gokkyo no Ippon Kumite (Te & Ashi Waza)
- Sankakutobi Kumite Shodan ichi

## IV. Kata

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| ▪ Kudaka no Sesan    |                                     |
| ▪ Koshiki Naihanshin |                                     |
| ▪ Tokui Kata         | kata naar eigen keuze, geblinddoekt |
| ▪ Kihon Kata         | basis kata                          |
| ▪ Tanren Kata        | gevorderden kata                    |

### Kata Bunkai

- |              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| ▪ Kihon Kata | basis kata, naar eigen keuze        |
| ▪ Tokui Kata | kata naar eigen keuze, geblinddoekt |

## V. Nage Waza

- |        |                         |
|--------|-------------------------|
| ▪ zuki | 2 technieken, uchi/soto |
| ▪ geri | 2 technieken, uchi/soto |
| ▪ uchi | 2 technieken, uchi/soto |

## Kansetsu Waza tegen mes aanval (Tanto Tori)

Aanval van voren, van achteren en van de zijkant



## Ne waza (Judo technieken)

Verschillende technieken, zowel op de grond als staand

Bovendien :

- verdediging vanaf de mat tegen geri, zuki en uchi
- verdediging vanaf de mat liggend, tegenstander zit bovenop
- verdediging zittend, rug tegen rug

## VI. Goshin Waza

- pols
- wurging van voren
- wurging van achteren
- omklemming

## VII. Buki Waza (Buki ho)

- Bo Kata Gorin no Bo òf Bo Shindo Shodan
- Bo Kumite Gokyo no Bo Kumite òf Gorin no Bo Kumite  
Bo tai Bo Kumite (3 verschillende aanvallen)  
Bo tai toshu Kumite (3 verschillende aanvallen)

## VIII. Koshiki Kumite

### Uchikomi Renshu

- kogeki waza hangeki waza
- ashi waza te waza
- te waza ashi waza

## IX. 5x Shiai (Koshiki Wedstrijdsysteem)

## X. Theorie Koshiki Wedstrijdsysteem (Scheidsrechter basiskennis)

## XI. Besloten deel

Naast het hier boven beschreven deel is er een besloten deel.



## **XII. Essay Shorinjiryu Kenkokan Karatedo**

### **Biografie (engels)**

Name  
Birthday  
Place of birth  
Nationality  
Sex  
Height  
Weight  
Eyesight  
Eye colour  
Hair colour  
Marital status  
Permanent address  
Present address  
Occupation  
Formal education  
Academical education  
Date of commencement  
of Karatedo training  
  
Name of style  
Name of Dojo  
Name of Style's founder  
Name of Shihan  
Name of Sensei  
Promotion record  
examinators  
Seminars (one year)

**Schrijf een stuk, zowel in het Engels<sup>1</sup> als Nederlands, waarin de volgende punten aan de orde komen:**

- KARATEDO & ik (verleden, heden en toekomst);
- Beschrijf de specifieke aspecten van Shorinjiryu Kenkokan Karatedo;
- Vergelijk het Shorinjiryu Kenkokan met andere stijlen (algemeen en specifiek);
- Vergelijk het karatedo met andere sporten (algemeen en specifiek);
- Geef de persoonlijke interpretatie van het Shorinjiryu Kenkokan motto;
- Geef de persoonlijke interpretatie van het Shorinjiryu Kenkokan dojo principes;
- Verklaar jouw voorkeur techniek
  - aanval
  - tegenaanval
  - combinatie
- Verklaar jouw voorkeur kata;
- Verklaar jouw voorkeur kumite;
- Beschrijf jouw persoonlijke Karatedo-training in het dagelijkse leven;
- Verklaar de Dojo-etiquette.

---

<sup>1</sup> Het Engelse exemplaar wordt ter beoordeling naar Japan gestuurd.