

# Goju Kai Karate Do Holland

## STIP EXAMENEISEN



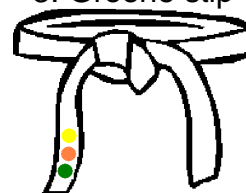
1. Gele Stip



2. Oranje stip



3. Groene stip



Versie 2.0  
November 2006



## **ALGEMEEN:**

Dit document is voor alle karateka's in de leeftijd van 6 t/m 10 jaar. Voor deze groep is een apart examen ontwikkeld om de doorstroming naar de volgende graden goed te laten verlopen.

Op het examen dient de karateka de voor zijn of haar geldende eisen te laten zien aan de leraar. Een examen is altijd spannend en daarom zal op het examen altijd rekening worden gehouden met de zenuwen die de karateka heeft. Hierdoor kan er een foutje gemaakt worden. Dit hoeft dan niet gelijk te lijden tot het niet slagen voor je diploma. Ook de inzet en de aanwezigheid in de les zal mee wegen in de beoordeling. Kort om de leraar zal het examen beoordelen aan de hand van de volgende criteria:

- de kandidaat wordt altijd met een positieve blik beoordeeld
- er wordt rekening houden met de zenuwen, leeftijd, etc.
- er wordt gekeken naar wat goed is
- de uitvoering moet de trainingsservaring weergeven



## STANDEN voor gele stip

Musubi dachi

Heiko dachi

Zenkutse dachi

Shiko dachi

spreek je uit als

spreek je uit als

spreek je uit als

spreek je uit als

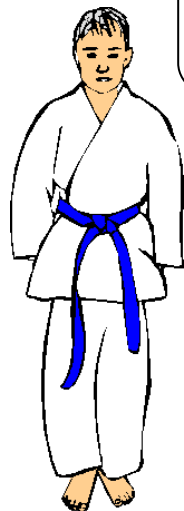
*Musubi datsjie.*

*Heeko datsjie.*

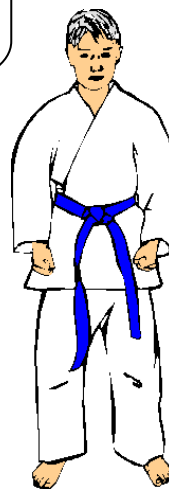
*Zenkoetsoe datsjie.*

*Sjiekoo datsjie.*

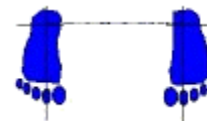
Hoe openen we?



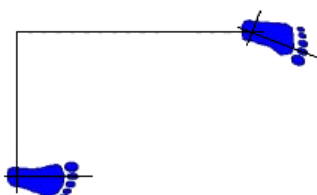
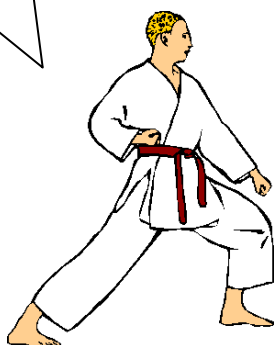
Eerst ga je in de **Musubi dachi** stand staan. Hielen tegen elkaar, voeten 45 graden. Kijk maar naar mij.



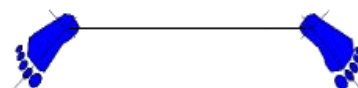
Dan open je naar de **Heiko dachi** stand. Je voeten staan naast elkaar. Je tenen wijzen naar voren. Goed in je vuisten Knijpen hoor!



Nu sta ik in de **Zenkutsu dachi** stand. Ken je die nog? Dat is de hele grote stand.



En dit is de **Shiko dachi** stand. Wel goed door je knieën zakken. Het lijkt net of je op een paard zit.





## TECHNIEKEN voor gele stip

In de les heb je ook technieken geleerd. Dit zijn de stoten, trappen en weringen. Op je gele stip-examen moet je de volgende technieken laten zien.

Jodan uke  
Jodan tsuki  
Chudan tsuki  
Mae-geri

spreek je uit als  
spreek je uit als  
spreek je uit als  
spreek je uit als

*Djoodan oeke.*  
*Djoodan tsoekie.*  
*Tsjuudan tsoekie.*  
*Maj geerie.*



Dit is de **Jodan uke** wering.  
Dat is de hoge wering.  
Kijk maar eens hoe ik dat doe.

Je bent nog niet klaar.  
Kun je de **Chudan tsuki** stoot maken?  
Net als ik?  
Dat is de stoot boven de band.



En ik maak de **Jodan tsuki** stoot.  
Dit is de hoge stoot.



Als laatste trap je de **Mae-geri**.  
Dit is de trap recht naar voren.  
Hoe hoog kun jij trappen?



## TECHNIEKEN MET STAPPEN voor gele stip

Nu gaan we het een beetje moeilijker maken.

Nu ga je vooruitstappen en achteruitstappen en je laat een techniek zien.

Zenkutsu dachi, Jodan uke

Zenkutsu dachi, Jodan tsuki



Nu stap ik weer vooruit in de **Zenkutsu dachi** stand.  
Na iedere stap maak ik de **Jodan uke** wering.  
Welke wering is dit ook weer?  
Kun je weer achteruit stappen?



Stap maar eens vooruit in de **Zenkutsu dachi** stand.  
Weet je nog welke stand dat is?  
Maak na iedere stap een **Jodan tsuki** stoot.  
Weet je nog welke stoot dit is?  
Kun je ook achteruit stappen?

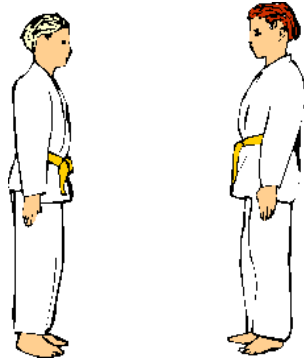


## OEFENINGEN MET PARTNER voor gele stip

In de les doen we soms oefeningen samen met een andere jongen of meisje. Dit noemen we oefeningen met een partner.

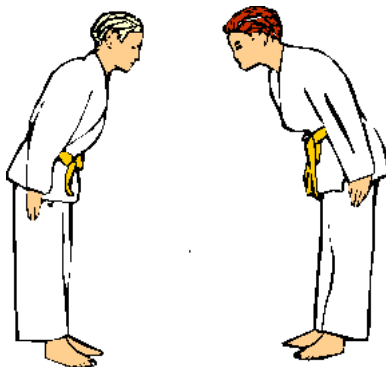
Voor je gele stip-examen moet je de volgende oefening kennen.

Plaatje 1.



Je gaat eerst in de **Musubi dachi** stand tegenover elkaar staan.  
Weet je nog hoe dat moet?

Plaatje 2.



Je groet elkaar voordat je met de oefening begint.

Plaatje 3.



Dan open je naar de **Heiko dachi** stand. Weet je nog hoe je moet openen?  
Eén van jullie maakt de **Jodan tsuki** stoot.  
De ander weert met de **Jodan uke** wering.  
Kijk maar naar het plaatje.

## KUMITE voor gele stip

Op het einde van het examen ga je altijd met elkaar sparren. Net als in de les. Dit lijkt een beetje op stoeien. Het Japanse woord voor sparren is kumite en spreek je uit als *Koemiete*

Niet vergeten om je handschoenen aan te trekken en je bitje in te doen!



## **DIPLOMA**

Als je geslaagd bent voor je gele stip-examen dan krijg je een diploma.  
Je krijgt ook een gele stip.  
Deze mag je dan op je band plakken.





## STANDEN voor oranje stip

Musubi dachi	spreek je uit als	<i>Musubi datsjie.</i>
Heiko dachi	spreek je uit als	<i>Heeko datsjie.</i>
Zenkutse dachi	spreek je uit als	<i>Zenkoetsoe datsjie.</i>
Shiko dachi	spreek je uit als	<i>Sjiekoo datsjie.</i>

Weet je ze nog? Kijk anders op bladzijde 1.

## TECHNIEKEN voor oranje stip

In de les heb je ook technieken geleerd. Dit zijn de stoten, trappen en weringen. Op je oranje stip-examen moet je de volgende technieken laten zien.

Jodan uke	spreek je uit als	<i>Djoodan oeke.</i>
Jodan tsuki	spreek je uit als	<i>Djoodan tsoekie.</i>
Chudan tsuki	spreek je uit als	<i>Tsjuudan tsoekie.</i>
Mae-geri	spreek je uit als	<i>Maj geerie.</i>

Weet je de eerst 4 technieken ook nog? Kijk anders op bladzijde 2.

Chudan uke	spreek je uit als	<i>Tsjuudan oeke.</i>
Mawashi geri	spreek je uit als	<i>Mawasjie gerie.</i>



Weet je nog hoe je de **Chudan uke** wering moet maken. Dit is de midden wering. Kijk maar eens naar het plaatje!

Je moet ook de **Mawashi geri** trap laten zien. Dit is de cirkel trap. Kijk eens hoe hoog ik kan trappen. Kun jij ook zo hoog trappen?







## TECHNIEKEN MET STAPPEN voor oranje stip

Nu gaan we het een beetje moeilijker maken. Nu ga je vooruitstappen en achteruitstappen en je laat een techniek zien. Voor je oranje stip-examen moet je het volgende kunnen laten zien.

Zenkutsu dachi, Jodan uke  
Zenkutsu dachi, Jodan tsuki

Weet je de eerst 2 technieken ook nog? Kijk anders op bladzijde 3.

Zenkutsu dachi, Chudan uke  
Zenkutsu dachi, Chudan tsuki

Stap nog een keer vooruit in de **Zenkutsu dachi** stand.  
Nu maak je de **Chudan uke** wering.  
Dit is de midden wering.  
Probeer mij maar na te doen.



Stap maar vooruit in de **Zenkutsu dachi** stand.  
Daarna maak je een **Chudan tsuki** stoot.  
Dit is een stoot boven de band.  
Kijk maar eens hoe ik dat doe.  
Probeer ook achteruit te stappen.



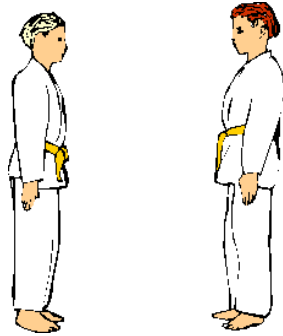
## OEFENING MET PARTNER voor oranje stip

Weet je nog welke oefening met partner je voor je gele stip-examen moest kunnen.

Kijk maar eens op bladzijde 4. Deze oefening moet je nog weten.

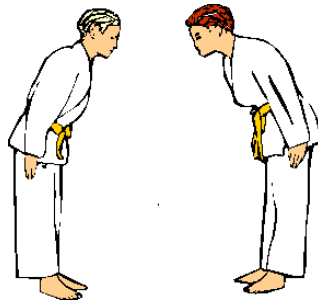
Nu moet je nog een andere oefening met partner laten zien.

Plaatje 1.



Je gaat eerst in de **Musubi dachi** stand tegenover elkaar staan.

Plaatje 2.



Je groet elkaar.  
Dan open je naar de **Heiko dachi** stand.  
Op bladzijde 1 staat uitgelegd hoe dit moet.

Plaatje 3.



Eén van jullie maakt een **Chudan tsuki** stoot.  
Dit is de stoot boven de band.  
De ander weert met een **Chudan uke** wering.  
Dit is de midden wering.

## KUMITE voor oranje stip

Op het einde van het examen ga je altijd met elkaar sparren. Net als in de les. Dit lijkt een beetje op stoeien. Weet je het Japanse woord voor sparren nog..... kijk anders op pagina 4.

Niet vergeten om je handschoenen aan te trekken en je beetje in te doen!



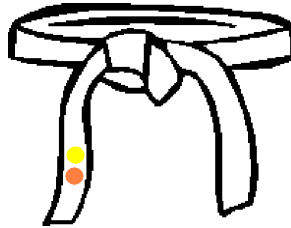
## **DIPLOMA**

Als je geslaagd bent voor je oranje stip-examen dan krijg je weer een diploma.

Je krijgt ook een oranje stip.

Deze mag je weer op je band plakken.

Je hebt nu al 2 stippen op je band: 1 gele stip en 1 oranje stip.





## STANDEN voor groen stip

Musubi dachi	spreek je uit als	<i>Musubi datsjie.</i>
Heiko dachi	spreek je uit als	<i>Heeko datsjie.</i>
Zenkutse dachi	spreek je uit als	<i>Zenkoetsoe datsjie.</i>
Shiko dachi	spreek je uit als	<i>Sjiekoo datsjie.</i>

Weet je ze nog? Kijk ander op bladzijde 1.

## TECHNIEKEN voor groen stip

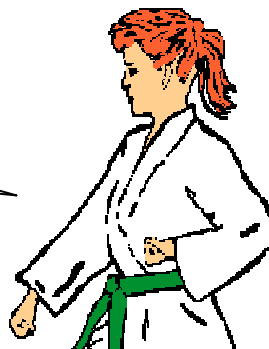
In de les heb je ook technieken geleerd. Dit zijn de stoten, trappen en weringen. Op je groene stip-examen moet je de volgende technieken laten zien.

Jodan uke	spreek je uit als	<i>Djoodan oeke.</i>
Jodan tsuki	spreek je uit als	<i>Djoodan tsoekie.</i>
Chudan tsuki	spreek je uit als	<i>Tsjuudan tsoekie.</i>
Mae-geri	spreek je uit als	<i>Maj geerie.</i>
Chudan uke	spreek je uit als	<i>Tsjuudan oeke.</i>
Mawashi geri	spreek je uit als	<i>Mawasjie gerie.</i>

Weet je de technieken nog? Kijk anders op bladzijde 2 en 6.

Gedan tsuki	spreek je uit als	<i>Geedan tsoekie.</i>
Gedan uke	spreek je uit als	<i>Geedan oeke.</i>

En ik maak de **Gedan tsuki** stoot.  
Dit is een lage stoot.





## TECHNIEKEN MET STAPPEN voor groen stip

Nu gaan we het een beetje moeilijker maken. Nu ga je vooruitstappen en achteruitstappen en je laat een techniek zien. Voor je groen stip-examen moet je het volgende kunnen laten zien.

Zenkutsu dachi, Jodan uke  
Zenkutsu dachi, Jodan tsuki  
Zenkutsu dachi, Chudan uke  
Zenkutsu dachi, Chudan tsuki

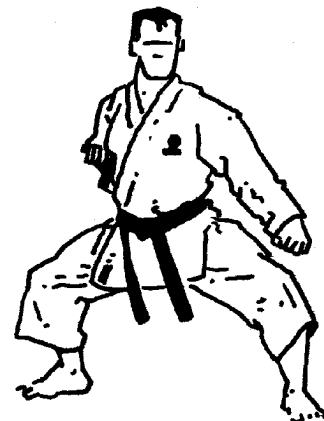
Weet je de technieken ook nog? Kijk anders op bladzijde 3 en 7.

Shiko dachi, Gedan tsuki  
Shiko dachi, Gedan uke



Stap eerst vooruit en achteruit in de **Shiko dachi** stand.  
Kijk maar eens naar het plaatje.  
Dan maak je een **Gedan tsuki** stoot erbij.  
Dit is een lage stoot.

Nu stap je weer vooruit en achteruit in de **Shiko dachi** stand.  
Probeer eens een **Gedan uke** wering te maken.  
Dit is de lage wering.





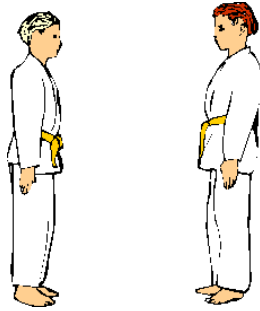
## OEFENING MET PARTNER voor groene stip

Weet je nog welke oefening met partner je voor je gele en oranje stip-examen moest kunnen.

Kijk maar eens op bladzijde 4 en 8. Deze oefening moet je nog weten.

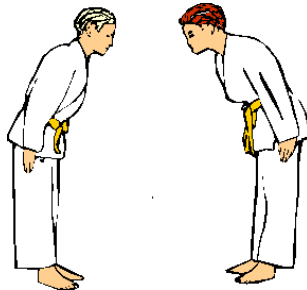
Nu moet je nog een andere oefening met partner laten zien.

Plaatje 1.



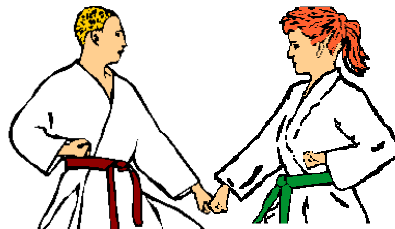
Je gaat eerst weer in de **Musubi dachi** stand tegenover elkaar staan.

Plaatje 2.



Je groet elkaar voordat je met de oefening begint. Daarna open je allebei naar de **Heiko dachi** stand. Op bladzijde 1 staat uitgelegd hoe dit moet.

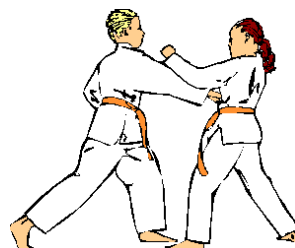
Plaatje 3.



Eén van jullie stoot de **Gedan tsuki** stoot. Dit is de lage stoot. De ander weert met een **Gedan uke** wering. Dit is de lage wering.

## KUMITE voor groen stip

Op het einde van het examen ga je ook weer met elkaar sparren. Wel voorzichtig zijn hoor!





## **DIPLOMA**

Als je geslaagd bent voor je groen stip-examen dan krijg je weer een diploma.

Je krijgt ook een groen stip.

Deze mag je weer op je band plakken.

Je hebt nu alle 3 de stippen op je band: 1 gele stip, 1 oranje stip en de groene stip.

