

## Bas Smith geslaagd voor zwarteband Karate.



Het was zondag vroeg dag voor onze karate-leraar Bas.

Hem wachtte om 08.30 uur het examen voor zwarteband Karate in Sporthal de Sypel in Harderwijk. Als 1 van de eerste kandidaten kon hij zijn technieken en vaardigheden tonen. Het zou de hele dag doorgaan met Karate-examens.

Bij Karate zijn verschillende stijlen: Bij de sportschool beoefenen we de 'Wado-ryu' stijl.

Samen met 7 andere examenkandidaten stond hij al vroeg op de mat. Ze begonnen onder het toezien van 3 examinatoren met het onderdeel 'kyon'.

Bij het kyon (basis) lopen moet men enkelvoudige technieken uitvoeren, zoals stap stoot-technieken (juzuki) en een cirkelvormige trappen (mawashigeri).

Na de kyon moesten ze 'renzokuwaza' lopen. Dit zijn gecombineerde technieken die in elkaar over lopen. Aansluitend moest Bas 3 'kata's' laten zien. Kata: een soort van denkbeeldig gevecht met blokken, trappen en stoten.

Na het lopen van de kata moesten we 'kumite' laten zien. Kumite zijn ingestudeerde vormen die je samen met een partner laat zien. Deze zijn onderverdeeld in ipon kumite, kihon kumite en ohyo kumite.

Als laatste - het 5<sup>e</sup> onderdeel van het examen - staat jiyu kumite op het programma. Dit is sparring of het vrij gevecht.

Het was een pittig examen. Na afloop mocht Bas zijn zwarteband - 1<sup>e</sup> Dan - in ontvangst nemen. Van harte met dit mooie resultaat.  
Ook eens meedoen met Karate het is de komende weken mogelijk. Stuur een mailtje naar [info@sportschool-venendaal.nl](mailto:info@sportschool-venendaal.nl)