

# SHOTOKAN RYU

## 2e Dan Exameneisen

1. Kihon
  2. Kata
  3. Kumite
  4. Jiyu Kumite
- 

### Aandachtspunten voor Dachi, Tsuki, Geri, Uchi en Uke Waza:

- Bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet.
- Zenkutsu dachi: knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond.
- Kokutsu dachi: voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts.
- Kiba dachi: voeten recht naar voren en knieën naar buiten.
- Heup-, hara ondersteuning.
- Bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog).
- Rechte rug en hoofd rechtop.
- Hiki Ashi bij elke Geri Waza.

### Algemene termen

ZKD	= Zenkutsu Dachi
KBD	= Kiba Dachi
KKD	= Kokutsu Dachi
HCD	= Hachiji Dachi
FFD	= Fudo Dachi
Mae-ni	= Vooruit
Yoko	= Zijwaarts
Sagaru	= Achterwaarts
Mawate	= Omdraaien
Jodan	= Hoge zone
Chudan	= Midden Zone
Gedan	= Lage zone
Hidari	= Links
Migi	= Rechts

# 1. Kihon

## A: Tsuki Waza (stoottechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval):

- Yoi Dachi
- Hidari kamae (links voor)

5 x Sanbon Tsuki (Seiken-tsuki,Tate-tsuki,Ura-tsuki), mawate

5 x Sanbon Tsuki (Seiken tsuki,Tate-tsuki,Ura-tsuki)

Yoi Dachi:

(Na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

- Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke in / Gyaku Jodan Shuto-Uchi. (links en rechts uitvoeren)
- Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Kisame tsuki / in ZKD Gyaku-tsuki (links en rechts uitvoeren)
- Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / in KBD Yoko-Empi Uchi / Uraken-Uchi /in ZKD Gyaku-tsuki. (links en rechts uitvoeren)
- Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan Barai / Uraken Uchi / in ZKD Gyaku-tsuki. (links en rechts uitvoeren)
- Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku-Nukite. (links en rechts uitvoeren)
- Schuin achteruitstappen in KKD met Uchi barai / Haito-Uchi / in ZKD Gyaku-tsuki. (links en rechts uitvoeren)

## B. Geri Waza: (Trap Technieken)

Hidari Kamae (links voor)

- Vooruit; 5 x Mae-Geri / Mawashi Geri met hetzelfde been in zenkutsu dachi
- Vooruit; 5 x keer Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi met hetzelfde been uitsluitend vanuit kiba-dachi
- Vooruit; 5 x Ushiro-Geri (gecentreerd met de hiel, en de voet is naar beneden gekeerd in zenkutsu dachi)

## • C. Renzoku waza:

- Minimaal 2 keer uitvoeren rechts en links

## Yoi-dachi:

A.)

1. Achteruit stappen in ZKD
2. Tsugi ashi / Kisame Tsuki Jodan
3. Voorste been terug zetten, achterste been Yoko-Geri Kekomi
4. Yoko Uraken-Uchi (eindhouding)

B.)

1. Achteruit stappen in ZKD
2. Kisame Mae-Geri (voorste been)
3. Mawashi-Geri (achterste been)
4. Gyaku-Haito Uchi / Jun Tate Tsuki

## 2. Kata:

De volgende Kata's kunnen gevraagd worden

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan
- Tekki Shodan
- Bassai Dai
- Kanku dai

Verplichte Kata's

- Tekki Nidan
- Enpi
- Jion

Aandachtspunt:

**Van de kandidaat wordt enige theoretische kennis van deze Kata's verwacht!**

### **3. Kumite**

#### **A.) Renzoku Waza:**

1e en 2e dan exameneisen genoemd bij renzoku waza kunnen uitleggen in kumite vormen.

#### **B.) Jiyu Ippon Kumite:**

- Oi-tsuki Jodan
- Oi-tsuki Chudan
- Mae-geri
- Yoko-geri
- Mawashi-geri
- Ushiro-geri

### **4. Jiyu Kumite**

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- Minimaal drie partijen van 2 (twee) minuten met mede kandidaat(en).

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- Gevechtsafstand
- Gevechtsalertheid
- Houding
- Techniek
- Beslissende Techniek
- Verscheidenheid in techniek
- Controle
- Effectiviteit
- Activiteit