

SHOTOKAN RYU

3^e 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 en Uchi Waza (stoot en slagtechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval):

Verplaatsingen die voorkomen in de Kihon zijn:

Yori-Ashi – Tsugi-Ashi - Kai-Ashi

Yoi Dachi:

(Na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

- a.) Schuin achteruitstappen in ZKD met Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki.**
- b.) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / zelfde arm Ura Shuto-uchi / (hikite) Gedan Haito kamae / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri achterste been / Gyaku Tsuki.**
- c.) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / zelfde arm Ura Shuto-Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki.**
- d.) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan barai / zelfde arm Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.**
- e.) Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku- Nukite**
- f.) Schuin achteruitstappen in KKD met Uchi Barai / zelfde arm, Haito-Uchi in ZKD Gyaku-Tsuki / Tsugi-ashi, voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki.**

B. Sanpo- Geri:

Mae-geri (voorwaarts) / Yoko geri kekomi (zijwaarts) Ushiro-geri (achterwaarts).

Minimaal 2 x rechts en 2 x links uitvoeren.

(Zonder het been neer te zetten)

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
- Tekki Nidan
- Enpi
- Jion

Verplichte Kata's

- Tekki Sandan
- Jitte
- Nijushiho

Aandachtspunt:

Van de kandidaat wordt ook enige theoretische kennis van deze kata's verwacht!

3. Kumite

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.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- **Gevechtsafstand**
- **Gevechtalertheid**
- **Houding**
- **Techniek**
- **Beslissende Techniek**
- **Verscheidenheid in techniek**
- **Controle**
- **Effectiviteit**
- **Activiteit**