

SHOTOKAN RYU

4^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
HC	= 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: JIYU KAMAETE (Shiho waza):

Oefeningen in vier richtingen uit voeren met verplaatsingen.

Verplaatsingen die voorkomen in de Shiho Waza zijn: Yori-Ashi - Tsugi Ashi - Kai-Ashi

- a) Schuin wegdraaien in ZKD met Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki.**
- b) Schuin wegdraaien in ZKD met Uchi-Uke / Kisame – Ura Shuto-uchi / hikite, Gedan Hito kamae , / Gyaku-Hito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki.**
- c) Schuin wegdraaien in ZKD met Soto-Uke / Zelfde hand, Ura Shuto- Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki.**
- d) Schuin wegdraaien in ZKD met Gedan barai / Zelfde arm, Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.**
- e) Schuin wegdraaien in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku-Nukite/(achterste been) Mae-geri/Gyaku Tsuki**
- f) Schuin wegdraaien in KKD met Uchi Barai / zelfde arm, Hito-Uchi in ZKD Gyaku-Tsuki / Tsugi ashi, voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku 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
- Tekki Nidan
- Tekki Sandan
- Bassai Dai
- Kanku Dai
- Enpi
- Jion
- Jitte
- Nijushiho

Keuze kandidaat 3 kata's uit:

- HANGETSU
- SOCHIN
- GANKAKU
- YUKI YONDAN

Aandachtspunt:

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

3. KUMITE

A. ENBU:

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- minimaal één minuut lang,
- het Shotokan Karate-do moet als stijl herkenbaar zijn,
- er moet sprake zijn van activiteit,
- elementen van tactische opbouw en strategie zij herkenbaar.

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