

SHOTOKAN RYU

5^e Dan Exameneisen

1. KIHON
 2. KUMITE
 3. KATA
 4. KATA BUNKAI
-

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 (Go-ho waza):

Oefeningen in vijf richtingen uit voeren met verplaatsingen.

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

Kamaete Links voor:

- a) Schuin wegdraaien in ZKD met links Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki**
- b) Schuin wegdraaien in ZKD met rechts Uchi-Uke / Kisame – Ura Shuto-uchi / hikite Gedan Haito kamae / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki**
- c) Door stappen en omdraaien in ZKD met links Soto-Uke / Zelfde hand, Ura Shuto- Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / Tsugi Ashi (voorste 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**

Kamaete Rechts voor:

Nogmaals de vormen uitvoeren zoals boven omschreven.

2. KUMITE

Go-Ho Waza (Kihon) vormen met meerdere partners uitleggen:

- **Eerst langzaam uitvoeren**
- **Ritme / Snelheid**

Minimaal 2 x uitvoeren.

3. KATA

Eén kata Keuze examinerator 1^e t/m 4^e dan

Keuze kandidaat (1 kata) uit:

- **UNSU**
- **YUKI GODAN**

Aandachtspunt:

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

4. KATA BUNKAI

Bunkai van getoonde Kata

