

# SHOTOKAN RYU NEDERLAND

## 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 ZKD 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 / zelfde arm, Haito-Uchi / in ZKD Gyaku-tsuki.**  
(links en rechts uitvoeren)

## B. Geri Waza: (Trap Technieken)

**Hidari Kamae (links voor)**

- **Vooruit: 3 x Koshi Mae-Geri / Kakato Mae-Geri (met het zelfde been in zenkutsu dachi/hamni dachi)**
- **Mawate; (omdraaien)**
- **Vooruit: 3 x Mae-Geri / Mawashi Geri (met hetzelfde been in zenkutsu dachi / hamni dachi)**
- **Mawate; (omdraaien)**
- **Vooruit; 3 x keer Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi (met hetzelfde been uitsluitend vanuit kiba-dachi)**
- **Mawate: (omdraaien)**
- **Vooruit; 3 x Ushiro-Geri (gecentreerd met de hiel, en de voet is naar beneden gekeerd in zenkutsu dachi / hamni dachi)**

### **Hantai kamae, (wisseling van houding)**

- **Vooruit; 3 (drie) keer Koshi Mae-Geri / kakato Mae-Geri (met hetzelfde been in zenkutsu dachi) / hamni dachi**
- **Mawate: (omdraaien)**
- **Vooruit; 3 (drie) keer Mae-Geri / Mawashi geri (met hetzelfde been in zenkutsu dachi) / hamni dachi**
- **Mawate; (omdraaien)**
- **Vooruit; 3 (drie) keer Yoko-Geri Keage / Yoko Geri Kekomi (met hetzelfde been uitsluitend in Kiba-dachi)**
- **Mawate: (omdraaien)**
- **Vooruit 3 (drie) keer 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 Ashi Barai**
4. **Kisame Tsuki Jodan**
5. **Gyaku Tsuki Chudan**

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:**

- **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
- Gevechtsaliertheid
- Houding
- Techniek
- Beslissende Techniek
- Verscheidenheid in techniek
- Controle
- Effectiviteit
- Activiteit