

SHOTOKAN NEDERLAND

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
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

Tsuki en Uchi Waza (stoot en slagtechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval):

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

- 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:

a.) **Eén keuze kata examiner, 1e t/m 4e dan**

b.) **Unsu**

4.Kata Bunkai:

Bunkai kata Unsu

