

SHOTOKAN RYU NEDERLAND

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 /Kisame – 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 hand, 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:

- **Tekki Sandan**
- **Jitte**
- **Sochin**

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**