

EXAMENPROGRAMMA 3^{de} DAN DENTO MABUNI SHITO RYU

A. KIHON (3 onderdelen)

1. Zuki waza (stoottechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

1. Oi zuki chudan (zkd)
2. Sanbon zuki jodan, chudan, chudan (zkd)
3. Nihon zuki chudan, chudan (zkd)
4. Gyaku zuki chudan (zkd)

2. Geri waza (traptechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

1. Mae geri (chudan gamae)
2. Yoko geri (chudan gamae)
3. Mawashi geri (chudan gamae)
4. Ushiro geri (chudan gamae)

3. Shito ryu curriculum

Vanuit chudan no gamae (fd) onderstaande reeksen 3x links én 3x rechts demonstreren

1. Hiji ate goho
2. Geri happo
3. Uke waza
4. Zuki/uchi waza
5. Shuto waza

B. KATA (4 Kata)

1. Sesan of Kururunfa (naar keuze kandidaat)
2. Tensho of Shisochin (naar keuze kandidaat)
3. Matsumora no Rohai of Itosu no Rohai (naar keuze kandidaat)
4. Tokui Kata (naar keuze kandidaat uit bijlage 2 Tokui katalijst Dento Shito-ryu)

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. Nihon kumite

8 kumite-vormen, zowel links als rechts

2. Kihon bunkai kumite

kandidaat maakt keuze uit één kata van het 1^{ste} t/m 3^{de} dan programma m.u.v. Pinan kata

3. Jiyu kumite

2 rondes van 2 minuten vrij sparren

Uitvoering en aandachtspunten bij het derde danexamen

Kihon

Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:

Onderdeel 1 tot en met 3 in de Kihon begint met voorwaarts stappen in hidari chudan no gamae in fudo dachi

Omdraaien wordt eveneens gedaan in chudan no gamae in fudo dachi

De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien

De kandidaat dient de Kihon te kennen en heeft kennis van de technieken en benamingen

De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid van bewegen

Kata

Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:

Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu

De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien

De kandidaat moet de kata uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders

Kleine variaties in de kata, zoals ze onderwezen worden in de dojo van de kandidaat, zijn alleen dan toegestaan als de integriteit van het Dento Shito-ryu behouden blijft

Kumite

Uitvoering en aandachtspunten Nihon kumite:

Tori (aanvaller) stapt dynamisch vooruit naar chudan no gamae (in fudo dachi), Uke (verdediger) stapt tegelijkertijd achteruit naar chudan no gamae (in fudo dachi)

De aanvallen, met een volledige pas naar voren, uitvoeren met de intentie om te raken

De timing van de verdedigingen en tegenaanvallen moeten op het juiste moment en met de juiste afstand uitgevoerd worden

Verdedigingen en tegenaanval zijn vrij en moeten dynamisch, snel en efficiënt uitgevoerd worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon bunkai kumite:

De kandidaat voert minimaal 4 Bunkai uit van de karakteristieke elementen uit het kata

De technieken van het kata moeten duidelijk herkenbaar zijn

De Bunkai mag op verschillende manieren gedemonstreerd worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Jiyu kumite:

Gebruik van eenvoudige combinatieaanvallen, kunnen controleren van de Ma-ai

Behouden van juiste balans na aanval of verdediging, goede techniek op het juiste doel

Laat reactiesnelheid, juiste afstand en een goede controle over de uitgevoerde technieken zien

Vrij sparren binnen de regels van het Karate-do, het dragen van vuistbeschermers is verplicht (andere beschermers zijn toegestaan mits deze ter plaatse aangedaan kunnen worden)