

SHOTOKAN RYU

2^e Dan Exameneisen

- 1. Kihon**
 - 2. Kata**
 - 3. Kumite**
 - 4. Jiyu Kumite**
-

Uitgangspunten bij de beoordeling:

- **de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld**
- **er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.**
- **de uitvoering moet een zichtbare trainingservaring weergeven**

Aandachtspunten voor Dachi waza (standtechnieken):

- **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**

Algemeen:

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De onderdelen worden in groepen gevraagd, starten en draaien e.d. worden via commando's aangegeven.

1. Kihon

Wijze van uitvoering en aandachtspunten TSUKI en UKE WAZA:

- alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd
- heup en hara ondersteuning
- bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog)
- rechte rug en hoofd rechtop

A: Tsuki Waza (stoottechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval):

- Yoi Dachi
- Hidari kamae (links voor)
- Mae (vooruit)

4 (vier) keer Sanbon Tsuki (Seiken-tsuki,Tate-tsuki,Ura-tsuki)

Mawate,

4 (vier) keer Sanbon Tsuki (Seiken tsuki,Tate-tsuki,Ura-tsuki)

Yoi Dachi:

(Na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

- a.) Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi
- b.) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke /Kisame tsuki / in ZKD Gyaku-tsuki
- c.) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / in KBD Yoko-Empi Uchi / Uraken-Uchi /in ZKD Gyaku-tsuki
- d.) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan barai / Uraken Uchi / in ZKD 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

B. Geri Waza: (Trap Technieken)

Hidari Kamae (links voor)

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

- **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 het zelfde 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 (twee) 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:

De volgende Kata's kunnen gevraagd worden

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan
- Tekki Shodan
- Bassai Dai
- Kanku dai

Verplichte Kata's

- Tekki Nidan
- Enpi
- Jion

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) of partner(s).**

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- **Gevechtsafstand**
- **Gevechtalertheid**
- **Houding**
- **Techniek**
- **Beslissende Techniek**
- **Verscheidenheid in techniek**

- **Controle**
- **Effectiviteit**
- **Activiteit**