

SHOTOKAN RYU

3^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 Dachii 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 / UCHI 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 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:

De volgende Kata's kunnen gevraagd worden

- Hei-an Shodan
- Hei-an Nidan
- Hei-an Sandan
- Hai-an Yondan
- Hei-an Godan
- Tekki Shodan
- Bassai Dai
- Kanku Dai
- Tekki Nidan
- Enpi
- Jion

Verplichte Kata's

- Tekki Sandan
- Jitte
- Sochin

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(en) of partner(s).**

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- **Gevechtsafstand**
- **Gevechtsalertheid**
- **Houding**
- **Techniek**
- **Beslissende Techniek**
- **Verscheidenheid in techniek**
- **Controle**
- **Effectiviteit**
- **Activiteit**

