



INOUE-HA SHITO-RYU Nederland

1. IDO KIHON (technieken met verplaatsing)

A. Shito ryu curriculum (links en rechts)

1. Tsuki waza
2. Uke waza
3. Shuto waza
4. Hiji ate goho

B. Renzoku waza (combinatietechnieken opeenvolgend) Hidari chudan no kamae

1. Voorwaarts Mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, gyaku-tsuki in han zenkutsu-dachi (2x)
2. Achterwaarts Yoko uchi-uke (soto-uke), yoko-uke (uchi-uke), age-uke (jodan-uke)/gedan-barai in zenkutsu-dachi, voorwaarts tsugi ashi, mae-geri, gyaku-tsuki in han zenkutsu-dachi (2x)
3. Combinatie van 1 + 2 (1x)
4. Voorwaarts Mae-geri + hiji ate (han zenkutsu-dachi), gedan barai (shiko-dachi), gyaku tsuki in zenkutsu-dachi (3x)
5. Voorwaarts Mae-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, yoko-uke (uchi-uke) in shiko-dachi, tsugi-ashi yoko-geri, gyaku-tsuki in han zenkutsu-dachi (2x)

C. Combinatiereeksen

De kandidaat dient 2 combinatiereeksen van ieder 4 technieken te presenteren (links en rechts)

2. KATA (5)

1. Bassai Dai
2. Seienchin
3. Kosokun dai
4. Nipaipo
5. Heiku

3. KUMITE

1. Demonstratie van de combinatiereeksen met partner, links en rechts
2. Oyo bunkai kumite, eigen keuze kandidaat van 1 kata uit het 3^e t/m 4^e danprogramma
3. Karate jutsu, zelfverdediging tegen 3 pakkingen, 3 stokaanvallen en 3 mesaanvallen