

## **SHOTOKAN RYU NEDERLAND**

### **Vijfde Dan Exameneisen**

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

#### **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 / UCHI en UKE WAZA:

- alle combinaties 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):

Jiyu Kamaete: ( Go-ho waza)

Oefeningen in vijf richtingen uitvoeren met verplaatsingen.

Verplaatsingen die voorkomen in de Go-ho Waza zijn:

Yori-Ashi - Tsugi Ashi - Kai-Ashi

- a.) Schuin wegdraaien in ZKD met links Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki.
- b.) Schuin wegdraaien in ZKD met rechts Uchi-Uke /Kisame – Ura Shuto-uchi / hikite, Gedan Haito kamae , / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki.
- c.) Door stappen en omdraaien in ZKD met links Soto-Uke / Zelfde hand, Ura Shuto- Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / Tsugi Ashi (voorste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki.
- d.) Schuin wegdraaien in ZKD met Gedan barai / Zelfde arm, Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.
- e.) Schuin wegdraaien in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku- Nukite/(achterste been) Mae-geri/Gyaku Tsuki

Kamaete Rechts voor;

Nogmaals de vormen uitvoeren zoals boven omschreven.

## **2. Kumite:**

**Go-Ho Waza (Kihon) vormen met meerdere partners uitleggen:**

- Eerst Langzaam uitvoeren
- Ritme / Snelheid

**Minimaal 2 x uitvoeren.**

## **3. Kata:**

**A.) De volgende Kata's kunnen gevraagd worden:**

**Kata's 1<sup>e</sup> t/m 4e dan**

**B.) Verplichte Kata:**

**Unsu**

## **4. Kata Bunkai:**

**Bunkai kata Unsu**