

Oktober2018

## Exameneisen sandan

### **Kihon, 2 onderdelen**

#### **1. Geri renraku waza**

-1. Vanuit zenkutsu dachi, mae geri, mawashi geri, mika zuki geri (naar shiko dachi), tsuri komi ashi, yoko geri, ushiro geri en hiza geri.

-2. Vanuit hachiji dachi, mae hiza geri, kin geri, kansetsu geri voor neer, teisoku geri, terug met uchi sune uke, zelfde been soto sune uke, hiza mawashi geri, hiza jodan geri, otoshi kagato geri.

#### **2. Geri waza kumite**

De twee renraku waza met partner uit kunnen voeren.

### **Kata, 2 onderdelen**

#### **1. Karate kata**

De kandidaat toont 4 kata uit onderstaande lijst, waarvan minimaal 1 kata uit een andere stijl. (een andere keuze kan schriftelijk voor goedkeuring worden ingediend)

Yansu

Saifa WKF

Seienchin WKF

Aanvullende kata lijst:

Seipai WKF

Bassai dai WKF

Jion WKF

Juroku

Rohai

Shinpa

Kururunfa

Tekki shodan

Chinto

Oktober2018

## **2. Traditioneel wapen kata.**

De kandidaat mag als één van de vier kata een wapenkata tonen uit het curriculum van het Ryukyu Kobujutsu Hozon Shinko Kai.

## **Kumite, 6 onderdelen**

### **1. Bunkai gumite**

- De kandidaat toont in totaal 8 bunkai uit minimaal 2 van de gekozen kata.
- De bunkai moeten herkenbaar zijn vanuit het kata.
- De bunkai moeten gemiddeld driedelig zijn.

### **2. Ashi uke gumite**

De kandidaat laat 4 kumite zien waarbij de aanval met de benen geblokt wordt.

De blokken kunnen bestaan uit:

Mika zuki uke

Sune uke

Hiza uke

Teisoku uke

### **3. Enbu gumite**

De kandidaat toont een gevecht tegen twee tegenstanders waarin overzicht, controle, effectiviteit en realiteit voorop staan.

### **4. Nage waza**

De kandidaat laat 4 kumite zien allen eindigend met een andere worp.

De worpen kunnen zijn:

De ashi barai (gekisai sho en saifa)

Tai O toshi (pinan shodan, nidan en sandan)

O soto gari (yang tsu, unsu)

Kata guruma (seienchin)

Ryu ashi dori (kanku)

Danexamen 4<sup>e</sup> stijlplatform kyokushinkai gemaakt door Frank van den Nieuwendijk

Oktober2018

### **5. Tanto, hanbo, katame waza, ne waza**

De kandidaat toont 3 mes, 3 stok, 3 pakkingen en 3 grondaanvallen.

### **6. Jiyu gumite**

De kandidaat toont met eigen partner;

- Uke, uchi, zuki en geri waza.
- Diverse afstanden in het gevecht.
- Vloeiende bewegingen.