

# Exameneisen shodan

## Kihon, 4 onderdelen

### 1. Kihon vanuit stand

De kandidaat voert de Kihon uit in sanchin dachi en hachiji dachi.

Uke, zuki en uchi waza worden uitgevoerd vanuit sanchin dachi, geri waza vanuit hachiji dachi.

De kandidaat groet vanuit musubi dachi en opent links voor in sanchin dachi.

De door de kandidaat te tonen technieken:

#### **Pinan shodan**

Gedan barai, shuto age uke, seiken age uke, shuto mawashi uke, seiken chudan tsuki en tetsui ganmen uchi.

#### **Pinan nidan**

Uchi uke, soto uke, osae uke, morote uke, o uchi uke, uraken shomen uchi, yoko tetsui uchi, yoko geri met uraken ganmen uchi, nukite chudan, mae geri en nukite jodan.

#### **Pinan sandan**

Morote uchi uke en gedan barai, kata uke, ushiro hiji uchi met zuki.

#### **Pinan yondan**

Haishu uke, gedan juji uke, morote gedan barai, morote jodan shuto uke, hiji ganmen uchi, shuto ganmen uchi en chudan hiza mae geri.

#### **Pinan godan**

Jodan juji uke met osae ude gatame, chudan haishu uke, te nagashi uke, mika zuki geri en gedan shotei uchi.

#### **Tsuki no kata**

Yoko tsuki, yoko nukite, shuto mawashite.

#### **Gekisai sho**

Hiji ago uchi, yoko shuto uchi, de ashi barai en morote chudan en jodan tsuki.

### 2. Kihon renraku waza

7 kihon series waarin elke techniek vanuit bovenstaande kata opeenvolgend worden getoond.

### 3. Kihon kata

De kihon kata wordt geopend vanuit rechts naar achter zenkutsu dachi met gedan barai.

De technieken worden vijf maal naar voren uitgevoerd en vijf maal naar achter.

#### **Pinan shodan**

1. Zenkutsu dachi, gedan barai met neko ashi dachi tetsui ganmen uchi.

2. Neko ashi dachi, shuto mawashi uke.

### **Pinan nidan**

1. Neko ashi dachi, uchi uke verleng naar shiko dachi met yoko tettsui uchi.
2. Zenkutsu dachi, yoko geri met uraken ganmen uchi.

### **Pinan sandan**

1. Zenkutsu dachi, gohon nukite, ushiro yoko tettsui uchi.
2. Zenkutsu dachi, zuki chudan draai naar shiko dachi, uchiro hiji uchi en zuki.

### **Pinan yondan**

1. Zenkutsu dachi, shuto age uke, shuto ganmen uchi, mae geri.
2. Mae geri, kake dachi met uraken sayu uchi terug naar zenkutsu dachi gedan barai.

### **Pinan godan**

1. Zenkutsu dachi, jodan juyi uke met osae ude gatame.
2. Sprong naar kake dachi met juyi uke, verleng naar zenkutsu dachi met morote uke.

### **Tsuki no kata**

1. Shiko dachi, gedan barai, gyaku tsuki.
2. Sanchin dachi, shuto mawashite.

### **Gekisai sho**

1. Sanchin dachi, jodan uke, jodan gyaku tsuki.
2. Hon kiba dachi, de ashi barai, yoko shuto uchi.

### **4. Geri waza**

Zenkutsu dachi, mae geri, mawashi geri, mika zuki geri (naar shiko dachi), tsuri komi ashi, yoko geri, ushiro geri en hiza geri.

## **Onderdeel kata**

De kandidaat toont 4 kata; 2 Pinan naar eigen keuze, Tsuki no kata en Gekisai sho.

## **Kumite, 2 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.

### **2. Jiyu gumite**

De kandidaat toont met eigen partner;

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