

Exameneisen nidan

Kihon, 3 onderdelen

1. Kihon kata

Tsuki no kata

1. Shiko dachi, gedan barai, gyaku tsuki.
2. Sanchin dachi, uchi uke, gyaku tsuki.
3. Shiko dachi, mae geri met yoko tsuki.
4. Sanchin dachi, shuto mawashite.

Gekisai sho

1. Sanchin dachi, jodan uke, jodan gyaku tsuki.
2. Zenkutsu dachi, mae geri, hiji ago uchi.
3. Hon kiba dachi, de ashi barai, yoko shuto uchi.
4. Zenkutsu dachi, morote chudan tsuki en jodan tsuki.

Gekisai dai

1. Shiko dachi, shuto uchi uke, shuto gedan barai.
2. Zenkutsu dachi, mae geri, jodan uke, gyaku tsuki.
3. Zenkutsu dachi, yoko geri met uraken ganmen uchi, gyaku jodan tsuki.
4. Neko ashi dachi met shuto mawashi uke, haito kubi uchi met gohon nukite, shuto mawashite.

Saifa

1. Shiko dachi, osae shotei uke met uraken uchi.
2. Zenkutsu dachi, morote shuto uchi uke en gedan barai, mae geri achter neer.
3. Hon kiba dachi, gyaku gedan barai, de ashi barai, jodan tettsui uchi.
4. Neko ashi dachi, haito uchi uke met haito kubi uchi, shuto mawashite.

Yansu

1. Zenkutsu dachi, morote osae uke, morote haito kubi uchi, morote tsuki jodan.
2. Sanchin dachi, seiken mawashi uchi jodan.
3. Neko ashi dachi, shuto uchi uke, shotei gedan uke, jodan koken uke.
4. Zenkutsu dachi, sanbon tsuki, mae geri achter terug.

Seienchin

1. Shiko dachi, haito uchi uke, gake.
2. Zenkutsu dachi, haishu uke, gyaku hiji jodan ate.
3. Sanchin dachi, morote uchi uke in met shiko dachi gedan barai.
4. Sanchin dachi, morote uchi uke met gedan barai in met shiko dachi, osae shotei uke, uraken.

2. 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.

3. Geri waza gumite.

De twee renraku waza met partner uit kunnen voeren.

Onderdeel kata

De kandidaat kiest 4 kata uit de onderstaande lijst en toont deze.

Tsuki no kata

Gekisai sho

Gekisai dai

Yansu

Saifa WKF

Seienchin WKF

Aanvullende kata lijst:

Seipai WKF

Bassai dai WKF

Jion WKF

Kumite, 3 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. Tanto, tanbo, katame waza.

De kandidaat toont een demo van maximaal 5 minuten waarin 2 mes, 2 stok en 2 pakkingen zijn verwerkt.

3. Jiyu gumite

De kandidaat toont met eigen partner;

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