

Exameneisen sandan

Kihon, 3 onderdelen

1. Kihon kata

De kandidaat toont 8 kihon kata. De getoonde technieken komen voort uit de gekozen kata en zijn op zijn minst tweedelig. De kandidaat dient deze kihon kata bij zijn/haar aanvraag voor het 3^e dan examen op papier in.

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 kumite

De twee renraku waza met partner uit kunnen voeren.

Kata, 2 onderdelen

1. Karate kata

De kandidaat kiest 4 kata uit de onderstaande lijst en toont deze. Er mogen twee van de onderstaande kata voorkomen in het 2^e dan examen van de kandidaat.

Yansu
Saifa WKF
Seienchin WKF
Tensho
Sanchin

Aanvullende kata lijst:

Seipai WKF
Bassai dai WKF
Jion WKF
Kanku dai WKF

2. Traditioneel wapen kata.

De kandidaat mag als één van de vier kata het bo kata Shuji no kon sho tonen.

Kumite, 5 onderdelen

1. Bunkai gumite

- Per getoond kata moet de kandidaat 4 bunkai paraat hebben.
- De bunkai moeten gemiddeld 3 delig zijn.
- De bunkai moeten herkenbaar zijn vanuit het kata.

De examinerator, vrager bepaalt van welk kata er bunkai en hoeveel per kata er bunkai getoond moeten worden.

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. De enbu duurt maximaal 3 minuten.

4. Tanto, hanbo, katame waza, ne waza

De kandidaat toont een demo van maximaal 6 minuten.

Er moeten 3 mes, 3 stok, 3 pakkingen en 3 grondaanvallen in zijn verwerkt.

5. Jiyu gumite

De kandidaat toont met eigen partner;

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