

Exameneisen yondan

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 4^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 3^e dan examen van de kandidaat.

Saifa

Seienchin

Sanchin

Tensho

Kanku

Aanvullende katalijst

Seipai

Bassai dai

Enpi

Kanku sho

2. Traditioneel wapen kata.

De kandidaat toont het bo kata shuji no kon sho of dai.

Kumite, 6 onderdelen

1. Bunkai gumite

- Per getoond kata moet de kandidaat 4 bunkai paraat hebben.

- De bunkai moeten gemiddeld drielidig zijn.

- De bunkai moeten herkenbaar zijn vanuit het kata.

De examiner/vrager bepaalt van welk kata er bunkai en hoeveel per kata er bunkai getoond moeten worden.

2. Ippon gumite Oyama

De kandidaat bestudeert de 36 kumite die gemaakt zijn door Oyama vervolgens toont de kandidaat een eigen keuze van 8 ippon gumite.

3. 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)

4. Kansetsu waza

De kandidaat laat 2 series van minimaal 3 klemmen zien waarmee de kandidaat toont inzicht en begrip te hebben van de klemmen die getraind worden in de verschillende kata. De kandidaat heeft zich deze eigen gemaakt en toont deze in één vloeiende beweging met behoud van controle en overzicht.

5. 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.

6. Jiyu kumite

De kandidaat toont met eigen partner;

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