

EXAMENPROGRAMMA 1^{ste} DAN DENTO SHITO RYU

A. KIHON (4 onderdelen)

1. Zuki waza (stoottechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

Hidari gedan no gamae (zkd)

1. Oi zuki chudan (zkd)
2. Sanbon zuki jodan, chudan, chudan (zkd)
3. Nihon zuki chudan, chudan (zkd)
4. Gyaku zuki chudan (zkd)

2. Uke waza (afweertechieken + tegenaanval) 5x voorwaarts - 5x achterwaarts

Hidari gedan no gamae (zkd)

1. Age uke (mtd) + gyaku tate ken zuki (mtd)
2. Yoko uke (mtd) + gyaku ura zuki (mtd)
3. Shuto uke (nad) + gyaku nukite (mtd)
4. Yoko uchi uke (mtd) + yoko hiji ate (skd)

3. Geri waza (traptechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

Hidari gedan no gamae (zkd), overgaan naar hidari chudan no gamae (zkd)

1. Mae geri (chudan gamae)
2. Yoko geri (chudan gamae)
3. Mawashi geri (chudan gamae)
4. Ushiro geri (chudan gamae)

4. Renzoku waza (combinatie) 3x voorwaarts - mawatte - 3x voorwaarts - mawatte

Hidari gedan no gamae (zkd), overgaan naar hidari chudan no gamae (zkd)

1. (V) Oi zuki jodan + gyaku zuki chudan (zkd), (A) gedan barai (zkd), voorste been terughalen met uchi otoshi (mtd), (V) mae geri + jodan zuki + gyaku zuki chudan (zkd)
2. (V) Mae geri + chudan zuki (zkd), (A) shuto uke (nad) + (V) mae geri voorste been, achterste been mawashi geri + gyaku zuki chudan (zkd)

B. KATA (4 Kata)

1. Pinan 1 t/m 5 (één Pinan naar keuze examiner)
2. Naifanchin shodan (verplicht)
3. Bassai Dai of Kosokun Dai (naar keuze kandidaat)
4. Sanchin of Shinsei Ichi (naar keuze kandidaat)

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. Ippon kumite

3 zuki waza en 3 geri waza aanvallen, rechts en links

2. Pinan bunkai kumite

Pinan Bunkai Kumite 1 t/m 5, rechts en links

3. Jiyu kumite

2 rondes van 2 minuten vrij sparren

Uitvoering en aandachtspunten bij het eerste danexamen

Kihon

Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:

Ieder onderdeel in de Kihon begint vanuit Yoi dachi (gereed stand)

De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien

De kandidaat dient de Kihon te kennen en heeft kennis van de technieken en benamingen

De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid van bewegen

Kata

Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:

Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu

De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien

De kandidaat moet de kata uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders

Kleine variaties in de kata, zoals ze onderwezen worden in de dojo van de kandidaat, zijn alleen dan toegestaan als de integriteit van het Dento Shito-ryu behouden blijft

Kumite

Uitvoering en aandachtspunten Ippon kumite:

Tori stapt dynamisch vooruit naar hidari chudan no gamae (in mtd), Uke stapt tegelijkertijd achteruit naar hidari chudan no gamae (in mtd)

De aangekondigde aanval, met een volledige pas naar voren, uitvoeren met de intentie om te raken

De timing van de verdedigingen en tegenaanvallen moeten op het juiste moment en met een goede afstand uitgevoerd worden

Afweer en tegenaanval zijn vrij en moeten dynamisch, snel en efficiënt uitgevoerd worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Pinan bunkai kumite:

De 5 verschillende Bunkai Kumite moeten dynamisch met partner uitgevoerd worden

De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij/zij de essentie van de Bunkai Kumite begrijpt

Er moet sprake zijn van een dynamische aanval met een effectieve reactie daarop

Zowel aanvallend als verdedigend moet er op het juiste moment scherp gehandeld worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Jiyu kumite:

Gebruik van eenvoudige combinatieaanvallen, kunnen controleren van de Ma-ai

Behouden van juiste balans na aanval of verdediging, goede techniek op het juiste doel

Laat reactiesnelheid, juiste afstand en een goede controle over de uitgevoerde technieken zien

Vrij sparren binnen de regels van het Karate-do, het dragen van vuistbeschermers is verplicht (andere beschermers zijn toegestaan mits deze ter plaatse aangedaan kunnen worden)