

## EXAMENPROGRAMMA 2<sup>de</sup> DAN DENTO SHITO RYU

### A. KIHON (4 onderdelen)

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

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** (afweertechneiken + tegenaanval) 5x voorwaarts - 5x achterwaarts

1. Age uke (mtd) + tate jodan ura uchi (zelfde hand) + gyaku chudan age hiji ate (mtd)
2. Yoko uke (mtd) + mae te zuki jodan (mtd) + gyaku jodan shotei uchi (mtd)
3. Shuto uke (nad) + mae geri (voorste been) + gyaku chudan nukite (mtd)
4. Yoko uchi uke (mtd) + zelfde hand chudan yoko hiji ate (skd) + zelfde hand tate jodan ura uchi (skd) + chudan kage zuki (skd)

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

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

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

1. (V) Mae te zuki jodan + oi zuki chudan (zkd), (A) yoko uchi uke (nad), (V) mae geri voorste been + shuto uchi jodan + gyaku shotei uchi jodan (mtd)
2. (V) Mae geri + gyaku zuki chudan (zkd), (A) yoko uke (nad) + (V) fumikomi voorste been + gyaku zuki chudan (zkd) + shuto uchi jodan (mtd) + gyaku ura zuki (mtd)

### B. KATA (4 Kata)

1. Seienchin (verplicht)
2. Jion of Juroku (naar keuze kandidaat)
3. Wanshu of Matsukaze (naar keuze kandidaat)
4. Shinsei ichi of Shinsei ni

### C. KUMITE (3 onderdelen)

#### **1. Tenshin happo kumite**

10 kumitevormen

#### **2. Kihon bunkai kumite**

kandidaat maakt keuze uit één van de pinan kata

#### **3. Jiyu kumite**

1 ronde van 1 minuut aanvallen, 1 minuut verdedigen en 1 minuut vrij sparren

1 ronde van 2 minuten vrij sparren met een andere partner

## Uitvoering en aandachtspunten bij het tweede danexamen

### Kihon

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:**

1. Onderdeel 1 tot en met 4 in de Kihon begint met achterwaarts stappen in hidari gedan no gamae in zenkutsu dachi gevolgd door chudan no gamae (achterste been naar voren bijtrekken in jiyu gamae)
2. De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien
3. De hoogte van de traptechnieken is persoonsgebonden maar dient voor de kandidaat wel uitdagend te zijn
4. De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid en eenheid van bewegen

### Kata

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:**

1. Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu
2. De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien
3. De kandidaat moet het kata uitvoeren als zijnde een schijngevecht
4. Kleine variaties in het 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 bij Tenshin happo kumite:**

1. Tori (aanvaller) stapt dynamisch vooruit naar chudan no gamae in mtd, Uke (verdediger) stapt tegelijkertijd achteruit naar chudan no gamae in mtd
2. De aangekondigde aanval uitvoeren met de intentie om te raken
3. Voordat de aanvaller kan aanvallen dient de verdediger zich open te geven
4. De principes van Uke no Gogenri en Sen moeten indien mogelijk toegepast worden
5. Afweer en tegenaanval zijn vrij en moeten in alle 8 richtingen dynamisch, snel en efficiënt uitgevoerd worden
6. Na de tegenaanval dient zanshin als psycho-fysieke kwaliteit zichtbaar te zijn

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon bunkai kumite:**

1. De kandidaat voert eerst het kata uit waarvan hij de Kihon bunkai gaat uitvoeren
2. De kandidaat voert 5 Kihon bunkai uit van de karakteristieke elementen uit het kata
3. De technieken van het kata moeten duidelijk herkenbaar zijn
4. De Bunkai mag op verschillende manieren gedemonstreerd worden

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Jiyu kumite:**

1. Gebruik van eenvoudige combinatieaanvallen, kunnen controleren van de Ma-ai
2. Behouden van juiste balans na aanval of verdediging, goede techniek op het juiste doel
3. Laat reactiesnelheid, juiste afstand en een goede controle over de uitgevoerde technieken zien
4. 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)