

EXAMENPROGRAMMA 2^{de} 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) + tate ura uchi (zelfde hand) + gyaku age hiji ate (mtd)
2. Yoko uke (mtd) + mae te zuki jodan (mtd) + gyaku shotei uchi (mtd)
3. Shuto uke (nad) + mae geri (voorstee been) + gyaku nukite (mtd)
4. Yoko uchi uke (mtd) + yoko hiji ate (skd) + tate ura uchi (skd) + kage zuki (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) Mae te zuki jodan + oi zuki chudan (zkd), (A) yoko uchi uke (nad), (V) mae geri voorste been + shuto uchi + gyaku shotei uchi (mtd)
2. (V) Mae geri + gyaku zuki chudan (zkd), (A) yoko uke (nad) + (V) fumikomi voorste been, achterste been ushiro geri + shuto uchi + gyaku zuki chudan (zkd)

B. KATA (4 Kata)

1. Seienchin (verplicht)
2. Jion of Itosu no Rohai shodan (naar keuze kandidaat)
3. Wanshu of Matsukaze (naar keuze kandidaat)
4. Tokui Kata (naar keuze kandidaat uit bijlage 2 Tokui katalijst Dento Shito-ryu)

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

2 rondes van 2 minuten vrij sparren

Uitvoering en aandachtspunten bij het tweede 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 Tenshin happo kumite:

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

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

De principes van Uke no Gogenri en Sen moeten indien mogelijk toegepast worden

Afweer en tegenaanval zijn vrij en moeten in alle 8 richtingen dynamisch, snel en efficiënt uitgevoerd worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon bunkai kumite:

De kandidaat voert minimaal 3 Bunkai uit van de karakteristieke elementen uit het kata

De technieken van het kata moeten duidelijk herkenbaar zijn

De Bunkai mag op verschillende manieren gedemonstreerd 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)