



KBN Exameneisen stijlgroep Wado (Wado-ryu en Wado-kai)

1e Dan (minimaal 1 jaar 1^e kyu)

1.1 Kihon

De kihon dient zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.

- **Tsuki waza** stoottechnieken
 - Junzuki
 - Gyakuzuki
 - Junzuki no tsukomi
 - Gyakuzuki no tsukomi
 - Tobikomizuki
 - Kette junzuki
 - Kette gyakuzuki
- **Geri waza** traptechnieken (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)
 - Maegeri
 - Mawashigeri
 - Sokutogeri
 - Ushirogeri
- **Uke waza** afweertechneiken dienen zowel voorwaarts als achterwaarts uitgevoerd te kunnen worden.
 - Jodan uke
 - Uchi uke
 - Soto uke
 - Shuto uke
 - Gedan barai
- **Uchi waza** slagtechnieken
 - Tetsui (uitgevoerd in hanmi/zenkutsu dachi en/of shiko dachi)
 - Uraken (uitgevoerd in hanmi/zenkutsu dachi en/of shiko dachi)

De volgende standen en houding zijn in het examenprogramma opgenomen. De kandidaat dient deze met diverse technieken te kunnen toepassen.

Zenkutsu dachi
Nekoashi dachi (mahanmi no nekoashi-, hanmi no nekoashi-, shomen no nekoashidachi)
Kokutsu dachi
Naihanchi dachi
Shiko dachi
Hanmi gamae

De volgende verplaatsingen zijn in het examenprogramma opgenomen. De kandidaat dient deze met diverse technieken te kunnen toepassen.

Ayumi ashi
Surikomi ashi
Tsugi ashi
Yori ashi

De kandidaat kent de volgende begrippen en toont dit door deze toe te passen:

Shisei (technisch correcte stand en lichaamshouding)
Zanshin (alерtheid)
Ki-ai (harmonie in energie)

1.2 Renraku waza

1. De kandidaat dient de renraku waza zowel rechts als links te kunnen uitvoeren. Hidari hanmi gamae, migi zenshinshite jodan-chudan renzuki, hidari surikomi ashi migi mae geri, migi tobikomizuki, migi hanmi gamae.
Gevechtshouding links voor. Met rechts voorwaarts stappend, rechts op hoofdhoogte en links op middenhoogte stoten, vervolgen met slipstap (links) met voorwaartse trap (rechts) en uitvalstoot rechts, gevechtshouding rechtsvoor.
2. Hidari hanmi gamae, ushiro yori ashi (sagatte) hidari hanmi no nekoashi dachi shuto uke, migi mawashi geri, gyakuzuki, migi hanmi gamae.
Gevechtshouding links voor. Links voor blijvend achterwaarts slippen met wering met de snijkant van de hand in "katstand", met rechts cirkeltrap, met links een tegengestelde stoot, gevechtshouding rechts voor.
3. Hidari hanmi gamae, naname mae yori ashi, migi sokuto geri fumikomi, shiko dachi migi tate uraken, hanmi gamae gyaku zuki, migi hanmi gamae.
Gevechtshouding links voor. Naar links diagonaal voorwaarts slippen, rechtse zijwaartse trap met mesvoet op kniehoogte, vanuit vierkante stand rechtse slag met rugzijde vuist (van boven naar beneden), gevechtshouding tegengestelde stoot, gevechtshouding rechtsvoor terug in frontale richting.

1.3 Kata

De kandidaat dient de kata Kushanku en Naihanchi, en maximaal twee kata uit de lijst van Pinan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examinerator.

Pinan nidān
Pinan shodan
Pinan sandan
Pinan yondan
Pinan godan
Kushanku
Naihanchi

1.4 Yakusoku gumite afgesproken stijl-partnervormen

- **Sanbon gumite**
 - 1 oefening aanval jodan tsuki
 - 1 oefening aanval chudan tsuki
 - 1 oefening aanval geri
- **Ippon gumite**
 - 2 oefeningen aanval jodan tsuki
 - 2 oefeningen aanval chudan tsuki
 - 2 oefeningen aanval geri

- **Ohyo gumite**
3 oefeningen
- **Kihon gumite**
3 oefeningen (nummer 1 t/m 3)

1.5 Keuze onderdeel

de kandidaat heeft de keuze uit de volgende onderdelen:

- Jiyu gumite, 1 minuut verdedigen, 1 minuut aanvallen, 1 minuut compleet gevecht. Het complete vrije gevecht omvat alle karatetechnieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast. Maximaal 3 sets.
- Shiai gumite: Aan de exameneis is voldaan wanneer 1 examenpunt is verzameld op een van de regionale of nationale evenementen van de KBN en dit is geregistreerd in het paspoort door de organiserende W.O.C.
- Enbu: demonstratiegevecht van minimaal 1.30 minuut. Hierbij dient het initiatief tijdens het gevecht steeds te wisselen (er worden geen wapens gebruikt).

Bijlage A. Verklarende woordenlijst

Ayumi ashi	hele stap
Gamae	gevechtshouding
Hanmi	lichaam half weggedraaid
Jiyu gumite	vrij vechten waarbij 'alle' technieken gecontroleerd worden
Mae	voorwaarts
Naname	diagonaal
Ohyo gumite	toepassings-partnervorm
Renzuki	combinatie van stoten
Sagatte	achterwaarts verplaatsen
Shiai	wedstrijd
Surikomi ashi	slipstap
Tachi kata	standen
Tate	'verticale lijn'
Tori	Aanvaller
Tsugi ashi	verplaatsing waarbij de stand eerst verkleind wordt en vervolgens vergroot; aansluitpas
Yori ashi	glijdende verplaatsing waarbij de stand eerst vergroot wordt en daarna verkleind; glijdende stap
Zenshinshite	voorwaarts gaand (binnendringend)

Bijlage B. Toelichting bij de eisen

- Ad 1.3 De kata dienen te worden uitgevoerd conform de technische richtlijnen van Wadoryu Ohtsuka, Wadoryu Suzuki of Wadokai. (zie het boek: Shitei gata)
- Ad 1.4.4 Ohyo gumite: een serie van 8 vormen ontwikkeld door Suzuki sensei. Als alternatief kunnen 8 ohyo-vormen of kumite-gata van Ohtsuka sensei getoond worden. Kihon gumite zijn *principe kata*. De kandidaat toont deze kata conform de technische richtlijnen van Wadoryu Ohtsuka, Wadoryu Suzuki of Wadokai.
- Ad 1.5 Shiai: (Voormalige) leden van de nationale kernploeg kumite hebben vrijstelling.
Enbu: Het demonstratiegevecht is ingestudeerd. Improvisatie is niet toegestaan!