



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

---

### 2e Dan (minimaal 2 jaar 1<sup>e</sup> dan)

#### 2.1 Kihon basistechnieken

De kihon dient zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden. (\*herhaling en verdieping van technieken uit het programma voor 1<sup>e</sup> dan)

- **Tsuki waza** stoottechnieken
  - Junzuki\*
  - Gyakuzuki\*
  - Junzuki no tsukomi\*
  - Gyakuzuki no tsukomi\*
  - Tobikomizuki\*
  - Tobikomi nagashizuki
  - Kette junzuki no tsukomi
  - Kette gyakuzuki no tsukomi
- **Geri waza** traptechnieken (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)
  - Maegeri\*
  - Mawashigeri\*
  - Sokutogeri\*
  - Ushirogeri\*
  - ura mawashi geri
  - ushiro ura mawashi geri

Uke waza dienen zowel voorwaarts als achterwaarts uitgevoerd te kunnen worden.

- **Uke waza** afweertechneken
  - Jodan uke (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)\*
  - Gedan barai (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)\*
  - Soto uke (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi) \*
  - Uchi uke (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi) \*
  - Shuto uke (uitgevoerd vanuit hanmi no nekoashi dachi)\*
- **Uchi waza** slagtechnieken
  - Tetsui (uitgevoerd in zenkutsu dachi en/of shiko dachi)\*
  - Uraken (uitgevoerd in zenkutsu dachi en/of shiko dachi)\*
  - age enpi (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)
  - yoko enpi (uitgevoerd vanuit shiko dachi)
  - mawashi enpi (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)
  - ushiro enpi (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)
  - otoshi enpi (uitgevoerd vanuit shiko dachi)

De volgende standen en houdingen 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  
Yori ashi  
Tsugi ashi  
Surikomi ashi

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

Shisei (technisch correcte stand en lichaamshouding)  
Zanshin (alertheid)  
Ki-ai (harmonie in energie)  
Ma-ai (harmonie in afstand)  
Metsuke (oogcontact)

## **2.2 Renraku/Renzoku waza** combinatietechnieken

1. combinaties uit het programma van 1<sup>e</sup> dan
2. Hidari hanmi gamae, mae geri chudan, ashi barai, sokuto geri chudan, uraken uchi jodan, gyaku zuki chudan.  
Gevechtshouding links voor. Voorwaartse trap midden-hoogte rechts, vervolgen met linker beenveeg, zonder neerzetten doorgaan in zijwaartse mesvoettrap midden-hoogte. vanuit vierkante stand linkse slag met rugzijde vuist hoofd-hoogte (van voren), met rechts een tegengestelde stoot midden-hoogte in gevechtshouding, gevechtshouding links voor.
3. Hidari hanmi gamae, migi zenshinshite jodan-chudan renzuki, hidari surikomi ashi migi mae geri, nagashi zuki, gyaku zuki, mawashi geri.  
Gevechtshouding links voor. Met rechts voorwaarts stappend, rechts op hoofd-hoogte en links op midden-hoogte stoten, vervolgen met slipstap (links) met voorwaartse trap (rechts) en ontwijkende uitvalstoot rechts, links op midden hoogte stoten, vervolgen met cirkeltrap met het linkerbeen. gevechtshouding linksvoor.

## **2.3 Kata** vormen

De kandidaat dient de kata Seishan en Chinto, en eventueel maximaal één kata uit de lijst van 1<sup>e</sup> dan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examinerator.

- Seishan
- chinto

## 2.4 Yakusoku gumite afgesproken stijl-partnervormen

- Ohyo gumite  
ohyo gumite 1 t/m 8
- Kihon gumite  
kihon gumite 1 t/m 5

## 2.5 Kata uitleg onderdeel (Kaisetsu)

- uitleg van een Pinan kata op 'oppervlakte' niveau. Dat wil zeggen uitleg/demonstratie van één van de Pinan kata met partner(s). De uitleg is een letterlijke uitleg van de technieken van de kata; blokkeringen, trappen, stoten, de kata is volledig herkenbaar.

## 2.6 Keuze onderdeel

de kandidaat heeft de keuze uit de volgende twee 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.

### 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 2.3 De kata dienen te worden uitgevoerd conform de technische richtlijnen van Wadoryu Ohtsuka, Wadoryu Suzuki of Wadokai. (zie het boek: Shitei gata)
- Ad 2.4 Ohyo gumite is 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 2.6 (Voormalige) leden van de nationale kernploeg kumite hebben vrijstelling.