



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

3e Dan (minimaal 3 jaar 2^e dan)

3.1 Kihon basistechnieken

De kihon dient zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden. (*herhaling en verdieping van technieken uit het programma voor 1^e en 2^e dan)

- **Tsuki waza** stoottechnieken
 - Junzuki*
 - Gyakuzuki*
 - Junzuki no tsukomi*
 - Gyakuzuki no tsukomi*
 - Tobikomizuki*
 - Tobikomi nagashizuki*
 - Kette junzuki/junzuki no tsukomi*
 - Kette gyakuzuki/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 nekosahi 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)
Ri-ai (coherentie, logische samenhang)
Reigi (etiquette)

3.2 Renzoku waza combinatietechnieken. De combinaties dienen zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.

1. Combinaties uit het programma van 1^e en 2^e dan (keuze examinerator)
2. Combinaties alleen en met partner uitgevoerd: Hidari hanmi gamae, tobikomi zuki chudan, tobikomizuki jodan, gyaku zuki chudan sanrenzuki, surikomi mae geri chudan, nagashi zuki jodan, kaiten ashi barai, mawashi geri jodan, mae(sune) geri-mawashi geri jodan, gyaku zuki.
Gevechtshouding links voor, dubbele slipstap voorwaarts met dubbelstoot midden-hoogte, hoofd-hoogte en tegengestelde stoot midden-hoogte. Volg met kruispas voorwaartse trap naar het midden. Ontwijk met diagonaal stoot naar het hoofd. Draai ruggelings en probeer het voorste been te veegen, cirkeltrap hoofd-hoogte, volg met het andere been met de scheenbeentrap-cirkeltrap hoofd-hoogte combinatie, tegengestelde stoot midden-hoogte.
Partnervorm: Hidari hanmi gamae , ushiro yori ashi (2x), ushiro ayumi ashi, tobikomi zuki, tsugi ashi, teisho uke ayumi ashi.
Gevechtshouding linksvoor, ontwijk tweemaal met achterwaartse slipstap en vergroot de afstand, (yori ashi), ontwijk trap met achterwaartse volle stap (ayumi ashi), slip voorwaarts met voorste hand stoot (tobikomi zuki), ontwijk veeg met aansluitpas achterwaarts (tsugi ashi), blok trap met voorste handpalm en volg met volle stap achterwaarts om afstand te herstellen.
3. Hidari hanmi gamae, Nagashi teisho uke-uraken, kaiten uraken chudan, kaiten uraken jodan, ippon ushiro jodan nagashi haishu uke (shiko dachi), mawashi geri jodan, ashi barai-gyaku zuki.
Gevechtshouding links voor, ontwijk door met de heup minimaal weg te draaien van een stoot naar het gezicht en blokkeer tegelijkertijd met een opwaartse handpalmslag onder de onderarm van de aanvaller. Dezelfde hand maakt direct een zweepslag (gesloten vuist) naar het gezicht. Verplaats de voeten niet maar draai 180° ruggelings en sla een zweepslag op het middenrif. Draai zonder de voeten te verplaatsen 180° terug en sla een zweepslag naar het hoofd. Veer diagonaal terug in de vierkante stand, weer de cirkeltrap met de handrug en kom meteen terug met een hoge cirkeltrap. Zet de voet zeer kort voor neer en veeg ter balansverstoring het voorste been kort en geef direct een tegengestelde stoot in het middenrif.
Partnervorm: Hidari hanmi gamae, tobikomi zuki jodan, teisho uke ayumi ashi mawashi geri jodan.
Gevechtshouding links voor, uitvalstoot met voorste hand op hoofd-hoogte, wacht op de tweede gedraaide slag naar het hoofd en weer deze met de voorste handpalm, maak een volle stap achterwaarts (lengtestand) en meteen voorwaarts terug met cirkeltrap hoofd-hoogte.

3.3 Kata vormen

De kandidaat dient de kata Bassai en Wanshu, en eventueel maximaal één kata uit de lijst van 1^e en 2^e dan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examinerator.

- Bassai
- Wanshu

3.4 Yakusoku gumite afgesproken stijl-partnervormen

- Vormen uit het programma voor 1e en 2e dan*
- **Kihon gumite**
kihon gumite 1 t/m 8

3.5 Goshin Jutsu zelfverdedigingstechniek

- Jiyu gumite tegen twee aanvallers.
Het complete vrije gevecht omvat alle karatetechnieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast. De kandidaat plaatst zichzelf niet in een kwetsbare positie tussen de aanvallers in en loopt niet tussen de aanvallers door.
- zelfverdediging tegen 3 pakkingen, 3 stokaanvallen en 3 mes-aanvallen (vrij of klassiek; tanto dori).

Bijlage A. Verklarende woordenlijst

Ayumi ashi	Hele stap
Gamae	Gevechtshouding
Hanmi	Lichaam half weggedraaid
Hidari	Links
Jiyu gumite	Vrij vechten waarbij 'alle' technieken gecontroleerd worden
Mae	Voorwaarts
Migi	Rechts
Naname	Diagonaal
Ohyo gumite	Toepassings-partnervorm
Renzoku waza	Opvolgende technieken
Renzuki	Combinatie van stoten
Sagatte	Achterwaarts verplaatsen
Shiai	Wedstrijd
Surikomi ashi	Kruispas, Verplaatsing waarbij de achterste voet voorbij de Voorste gekruist wordt om afstand te overbruggen.
Tachi kata	Standen
Tate	'Verticale lijn'
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

ad 3.2 Renzoku waza. Trappen jodan mogen bij beperkte lenigheid ook chudan uitgevoerd worden, voorzien van aangepaste wering.

Ad 3.5. Jiyu gumite. Aanvallers mogen eigen partners zijn, of medekandidaten van het examen.

Ad 3.5. Goshin jutsu. De oefeningen moeten de realiteit benaderen en logisch zijn (ri-ai). De aanvallen zijn gericht. Afstand en timing zijn correct. De uitvoerder toont controle en beheersing in techniek, gelaatsuitdrukking en stemgebruik (ki-ai, geen geschreeuw). De presentatie aan de examinatoren verloopt volgens Budo etiquette (reigi, alsmede respectvolle omgang met wapens).