



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

5e Dan (minimaal 5 jaar 4^e dan)

de van een * voorziene, cursieve gedeelten betreffen een voorbeeldige uitvoering van technieken uit eerdere programma's.

5.1 Kihon basistechnieken

De kihon dient zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden

- **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 hanmi/zenkutsu dachi en/of shiko dachi)**
*Uraken (uitgevoerd in hanmi/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)**
*Fudo-shin (onverstoorbare geest)**
*Nagasu ('wegvegen': vlak langs de aanval ontwijken of verdedigen)**
*Inasu ('veranderen': aanval neutraliseren door deze van richting te doen veranderen)**
*Noru ('berijden': de techniek van de aanvaller gebruiken om deze uit balans te brengen en te verrassen met een gelijktijdige tegenaanval)**
San mi Ittai (drie bewegingsaspecten, gelijktijdig verenigd in totaalbewegen)

5.2 Renraku/Renzoku waza combinatietechnieken. De combinaties dienen zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.

1. Combinaties uit het programma van 1^e, 2^e, 3^e en 4^e dan (keuze examiner)
2. Twee, niet eerder getoonde minimaal vijfdelige combinaties die de bewegingsprincipes van Wado karate vertegenwoordigen (Nagasu, Inasu, Noru)

5.3 Kata vormen

De kandidaat dient de kata Jitte en Rohai, en maximaal één kata uit de lijst van 1^e t/m 4^e dan (géén Pinan) te tonen. De keuze wordt bepaald door de examiner.

- Jitte
- Rohai

5.4 Kaisetsu kata uitleg met partner

- Verdiepte uitleg van Jitte of Rohai naar keuze van de kandidaat.

5.5 Yakusoku gumite afgesproken stijl-partnervormen

- **Kihon gumite**
*kihon gumite 1 t/m 10**

5.6 Tanto dori Klassieke mes-aanval kata. Vormen uit het curriculum van Wado-ryu of Wado-kai, vrije vormen zijn niet toegestaan.

- 5 tanto dori naar keuze van de kandidaat*

5.7 Idori Klassieke partner kata vanuit een zittende positie (vormen uit het curriculum van Wado-ryu of Wado-kai, vrije vormen zijn niet toegestaan)

- 5 idori naar keuze van de kandidaat*

5.8 Tachi dori Klassieke zwaaraanval kata. Uitsluitend vormen uit het curriculum van Wado-ryu of Wado-kai, vrije vormen zijn niet toegestaan.

- 5 tachi dori naar keuze van de kandidaat, uitgevoerd met bokken (houten zwaard)

5.9 Thesis

De kandidaat maakt een werkstuk over een karatetechnisch onderwerp. En demonstreert de toegelichte inhoud.

Het werkstuk moet voldoen aan de volgende voorwaarden:

- Het onderwerp voorstel wordt vooraf goedgekeurd door het Wadoplatform.
- Is één maand voor het examen ingeleverd op het bondsbureau.
- Eén exemplaar digitaal en één exemplaar als hardcopy.
- Zonder illustraties minimaal 5 en met illustraties maximaal 10 pagina's A4.
- De indeling moet bestaan uit de volgende onderwerpen:
 - a. Inhoudsopgave
 - b. Motivering van het onderwerp
 - c. Hoofdonderwerp
 - d. Geraadpleegde bronnen: Auteur, jaartal, titel, paginanummer, uitgever

Op het examen wordt de kandidaat gevraagd het onderwerp te verklaren en te demonstreren.

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
Renzuki	Combinatie van stoten
Sagatte	Achterwaarts verplaatsen
Shiai	Wedstrijd
Surikomi ashi	Kruispas, Verplaatsing waarbij de achterste voet voorbij de voorste gekruisd 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 5.1 Principes. San mi Ittai: ten i is het veranderen van lichaamspositie; ten tai is ontwijken met het lichaam door heupdraaiing, gewichtsverplaatsing en voetverplaatsing; ten gi is het toevoegen van technieken zoals het gelijktijdig deflecteren en counteren.
- Ad 5.4 Bunkai. De uitleg overstijgt de enkelvoudige verklaring van de technieken. De uitleg toont zelfverdedigings-situaties waarin kata-gedeelten worden toegepast met partner. Vrije interpretatie en verborgen technieken mogen worden getoond.
- Ad 5.8 Tachi dori. Uitgevoerd met houten bokken (oefenzwaard), bij voorkeur met kunststof saya (schede). Oefeningen afkomstig uit het curriculum (programma) van Wado-ryu en Wado-kai worden geaccepteerd. Als referentiemateriaal kunnen ondermeer gebruikt worden de boeken en video's van Ohtsuka, Suzuki en de Wadokai uitgaven waaronder de video serie van uitgeverij 'Champ'. De presentatie van de oefeningen is gestileerd volgens Wado etiquette. Zie de literatuurlijst, videolijst en dvd-lijst op <http://www.karatebond.nl> voor referenties.
- Ad 5.9 Het onderwerp wordt uiterlijk gelijk met de examenaanvraag ingediend.