

**EXAMENREGLEMENT**  
**I.B.F. All Style Nederland**  
**KYU-GRADEN**  
***SHOTOKAN KARATE-DO***



KATA:1. **TAIKYOKU-SHODAN**KIHON (5 maal)

1. vanuit *SHIZEN-TAI* met **SEIKEN-CHOKU-ZUKI**, meerdere malen links en rechts
2. ter plaatse in *ZENKUTSU-DACHI* met **GYAKU-ZUKI**, meerdere malen links en rechts
3. ter plaatse in *ZENKUTSU-DACHI* met **MAE-GERI-KEAGE** met achterste been, meerdere malen links en rechts, daarna terugkeren naar *SHIZEN-TAI*; *YAME*
4. naar voren gaan in *ZENKUTSU-DACHI* met **OI-ZUKI** draai
5. naar voren gaan in *ZENKUTSU-DACHI* met **GYAKU-ZUKI** draai in *ZENKUTSU-DACHI* met *GEDAN-BARAI/KI-AI*
6. naar voren gaan in *ZENKUTSU-DACHI* met **AGE-UKE** Draai in *ZENKUTSU-DACHI* met *GEDAN-BARAI/KI-AI*
7. naar voren gaan in *ZENKUTSU-DACHI* met **SOTO-UDE-UKE** draai in *ZENKUTSU-DACHI* met *GEDAN-BARAI/KI-AI*
8. naar voren gaan in *ZENKUTSU-DACHI* met **UCHI-UDE-UKE** draai in *ZENKUTSU-DACHI*
9. naar voren gaan in *ZENKUTSU-DACHI* met **MAE-GERI CHUDAN** draai in *ZENKUTSU-DACHI* met **GEDAN-BARAI/KI-AI** en terugkeren naar *SHIZEN-TAI*

KUMITEA. KIHON-IPPON-KUMITE:

- | A                        | B  |
|--------------------------|--|
| 1. <b>OI-ZUKI JODAN</b>  | <b>AGE-UKE/GYAKU-ZUKI CHUDAN/KI-AI</b>     |
| 2. <b>OI-ZUKI CHUDAN</b> | <b>SOTO-UDE-UKE/GYAKU-ZUKI JODAN/KI-AI</b> |
| 3. <b>OI-ZUKI GEDAN</b>  | <b>GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI CHUDAN/KI-AI</b> |

KATA:

## 1. HEI-AN SHODAN

KIHON (5 maal)

(Beweging: V-voorwaarts; Z-zijwaarts)

1. V **OI-ZUKI (JODAN)**
2. V **AGE-UKE**
3. V **SOTO-UDE-UKE**
4. V **UCHI-UDE-UKE**
5. V **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)**
6. COMBINATIE met herhaling van 2, 3, 4 en 5 (elk 1 stap); draai en terug in omgekeerde volgorde
  - a. V **AGE-UKE + SOTO-UDE-UKE + UCHI-UDE-UKE + SHUTO-UKE**; draai
  - b. V **SHUTO-UKE + UCHI-UDE-UKE + SOTO-UDE-UKE + AGE-UKE**
 Opmerking: Doel van deze oefening is ontwikkeling van de concentratie/*Zanshin* en dient bij elk examen terug te komen.
7. V **MAE-GERI-KEAGE JODAN**
8. V **MAE-GERI-KEAGE CHUDAN**, na vijfde maal terug naar *SHIZEN-TAI*

Openen vanuit *SHIZEN-TAI* met *MOROTE-NO-KAMAE* naar *KIBA-DACHI*, door met het linkerbeen en tegelijkertijd draai 90° rechtsom te stappen:

9. Z **YOKO-GERI-KEAGE CHUDAN** in *KIBA-DACHI*, draai terplaatse in *KIBA-DACHI*
10. Z **YOKO-GERI-KEAGE CHUDAN** in *KIBA-DACHI*
11. V **AGE-UKE/GYAKU-ZUKI**; draai met *GEDAN-BARAI*; terugkeren naar *SHIZEN-TAI*; *YAME*

Opmerkingen:

1. Alle standen in *ZENKUTSU-DACHI*, tenzij anders vermeld.
  2. In *KIHON* openen met *GEDAN-BARAI/KI-AI* voorwaarts, tenzij anders vermeld.
- Na vijfde maal draaien met *GEDAN-BARAI/KI-AI*, tenzij anders vermeld.

KUMITE:

A. **GOHON-KUMITE** (Vijfstappen aanval - vijfstappen afweer en tegenaanval na laatste aanval):

- | A                        | B   |
|--------------------------|---|
| 1. <b>OI-ZUKI JODAN</b>  | <b>AGE-UKE/CHUDAN-GYAKU-ZUKI CHUDAN/KI-AI</b> |
| 2. <b>OI-ZUKI CHUDAN</b> | <b>SOTO-UDE-UKE/GYAKU-ZUKI JODAN/KI-AI</b>    |
| 3. <b>OI-ZUKI GEDAN</b>  | <b>GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI CHUDAN/KI-AI</b>    |

ZELFVERDEDIGING: (Vanuit *SHIZEN-TAI* verdedigen tegen een onverwachte aanval met):

1. Stoot naar het hoofd ("jab", of *JODAN-ZUKI*) met afweer en tegenaanval
2. Pakking van de revers (*MAE-MUNA-DORI*) met bevrijding en tegenaanval

FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Naar voren of achteren leunen, opgetrokken schouders; het te vroeg draaien van de vuist bij stoottechnieken en bij afweren.
2. Het naar de grond kijken.
3. het op en neer wippen bij vooruit of achteruitgaan; of bij het demonstreren van voettechnieken

KATA:

## 1. HEI-AN NIDAN

KIHON (5 maal)

(Beweging: V-voorwaarts; A-achterwaarts; Z-zijwaarts)

1. V **OI-ZUKI (JODAN)**
2. A **KIZAMI-ZUKI (JODAN)**
3. V **KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI (CHUDAN)**
4. A **AGE-UKE/GYAKU-ZUKI (CHUDAN)**
5. V **SOTO-UDE-UKE/GYAKU-ZUKI (JODAN)**
6. A **UCHI-UDE-UKE/CHUDAN-GYAKU-ZUKI**
7. A **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI**
8. COMBINATIE met 4, 5, 6, 7 (elk 1 stap); draai en terug in omgekeerde volgorde
9. V **SOTO-UDE-UKE/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)**
10. V **MAE-GERI (JODAN)**, na vijfde maal draai met GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI
11. V **MAE-GERI REN-GERI**, na vijfde maal draai met GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI
12. V **MAWASHI-GERI (CHUDAN)**, na vijfde maal draai met GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI en terugkeren naar *SHIZEN-TAI*

Openen vanuit *SHIZEN-TAI* met MOROTE-NO-KAMAE naar *KIBA-DACHI* (uitstappen met links):

13. Z **YOKO-GERI-KEAGE JODAN (KIBA-DACHI)**, na vijfde maal draai terplaatse in *KIBA-DACHI* en terug met vijfmaal dezelfde techniek
14. Z **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN (KIBA-DACHI)**, na vijfde maal draai terplaatse in *KIBA-DACHI* en terug met vijfmaal dezelfde techniek. Na vijfde maal draai met GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI, daarna terugkeren naar *SHIZEN-TAI*

Opmerkingen:

1. Alle standen in *ZENKUTSU-DACHI*, tenzij anders vermeld.
2. Na elke laatste (vijfde) techniek - KI-AI.
3. In KIHON openen met GEDAN-BARAI/KI-AI voorwaarts, tenzij anders vermeld.
4. Na vijfde maal draaien met GEDAN-BARAI/KI-AI, tenzij anders vermeld.

KUMITE:A. **SANBON-KUMITE:** (Drie stappen aanval - drie stappen afweer en tegenaanval na laatste aanval):

- | A                        | B   |
|--------------------------|---|
| 1. <b>JODAN-OI-ZUKI</b>  | <b>AGE-UKE</b> , na 3e maal: <b>CHUDAN-GYAKU-ZUKI</b>     |
| 2. <b>CHUDAN-OI-ZUKI</b> | <b>SOTO-UDE-UKE</b> , na 3e maal: <b>JODAN-GYAKU-ZUKI</b> |
| 3. <b>MAE-GERI-KEAGE</b> | <b>GEDAN-BARAI</b> , na 3e maal: <b>CHUDAN-GYAKU-ZUKI</b> |

B. **KIHON-IPPON-KUMITE** (aanval - verdedigen met eenmalige afweer of ontwijken en tegenaanval, rechts - links)

- | A                        | B  |
|--------------------------|--|
| 1. <b>OI-ZUKI JODAN</b>  | <b>AGE-UKE/GYAKU-ZUKI CHUDAN/KI-AI</b>                             |
| 2. <b>OI-ZUKI JODAN</b>  | Ontwijken; tegenaanval: <b>MAWASHI-GERI JODAN/OI-ZUKI CHUDAN</b>   |
| 3. <b>OI-ZUKI CHUDAN</b> | <b>SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/GYAKU-ZUKI JODAN (ZENKUTSU-DACHI)</b> |

ZELFVERDEDIGING (Vanuit *SHIZEN-TAI* verdedigen tegen een onverwachte aanval met):

1. Stoot naar het hoofd (**JODAN-ZUKI**) met afweer en tegenaanval
2. Pakking revers (**MAE-MUNA-DORI**) met bevrijding en tegenaanval
3. Pakking pols (**JUNTE-DORI**) met bevrijding en tegenaanval

FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Onvoldoende gesloten/aangespannen vuist of spreiden van vingers bij SHUTO-UKE.
2. Onvoldoende terugtrekken van de vuist naar de heup (HIKI-TE).
3. Onvoldoende inzet van de heup (Heuprotatie).

BELANGRIJKE PUNTEN:

1. “Rode draad” bij dit examen is het correct kunnen uitvoeren van **MAWASHI-GERI** en het specifieke **KATA “HEI-DAN NIDAN”** (uitvoering van stand *KOKUTSU-DACHI*).

KATA

1. HEI-DAN SANDAN
2. HEI-AN SHODAN

KIHON (5 maal)

(Beweging: V-voorwaarts; A-achterwaarts; Z-zijwaarts)

1. V **SANBON-ZUKI**; draai
2. V **KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI**
3. A **GEDAN-BARAI/AGE-UKE/GYAKU-ZUKI**
4. V **SOTO-UDE-UKE/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)/URAKEN-UCHI**
5. A **UCHI-UDE-UKE (GYAKU-HANMI)/MAWASHI-GERI (MAE-ASHI)/GYAKU-ZUKI**
6. COMBINATIE met 2, 3, 4, 5 (elk 1 stap); draai en terug in omgekeerde volgorde
7. V **AGE-UKE/GYAKU-ZUKI/OI-ZUKI**
8. A **UCHI-UDE-UKE/KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI**
9. V **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/NUKITE (ZENKUTSU-DACHI)**; draai
10. V **MAE-GERI-KEAGE JODAN/OI-ZUKI CHUDAN**; draai
11. COMBINATIE met 7, 8, 9, 10 (elk 1 stap); draai en terug in omgekeerde volgorde
12. V **MAE-GERI (CHUDAN/JODAN**; met dezelfde voet); draai
13. V **MAE-GERI REN-GERI (KEAGE/KEKOMI)**; draai
14. V **MAWASHI-GERI JODAN**; draai
15. V **USHIRO-GERI KEKOMI CHUDAN**; draai en terug met dezelfde techniek
16. V **USHIRO-GERI/URAKEN-UCHI/GYAKU-ZUKI**; draai met GEDAN-BARAI; terugkeren naar SHIZEN-TAI; YAME

KUMITE

- A. **KIHON-IPPON-KUMITE** (aanval - verdedigen met eenmalige afweer of ontwijken en tegenaanval, 2 maal rechts - links):

A	B
1. <b>OI-ZUKI JODAN</b>	<b>AGE-UKE/GYAKU-ZUKI CHUDAN/KI-AI</b>
2. <b>OI-ZUKI CHUDAN</b>	<b>UCHI-UDE-UKE/GYAKU-ZUKI JODAN/KI-AI</b>
3. <b>MAE-GERI-KEAGE CHUDAN</b>	<b>GEDAN-BARAI/MAE-GERI-KEKOMI CHUDAN</b>
4. <b>YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN</b>	<b>SOTO-UDE-UKE/TETTSUI-UCHI/NIDAN-ZUKI</b>
5. <b>MAWASHI-GERI JODAN</b>	<b>MOROTE-UKE/TETTSUI-UCHI/GYAKU-ZUKI</b>

- B. **KAESHI-IPPON-KUMITE**: ("Dubbele" KIHON-IPPON-KUMITE met eerste aanval - verdedigen met eenmalige afweer of ontwijken en directe voorwaartse tegenaanval - afweer en tegenaanval 2 maal rechts - links):

1. (A) **OI-ZUKI CHUDAN**; (B) (*HACHI-DACHI*) stap terug met **SOTO-UDE-UKE (ZENKUTSU-DACHI)**; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met **OI-ZUKI JODAN** (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel

- C. **Jiyu-IPPON-KUMITE** (vanuit *Jiyu-NO-GAMAE [KAMAE-TE]*; 2 maal rechts en links, op):

1. **OI-ZUKI JODAN**
2. **OI-ZUKI CHUDAN**
3. **MAE-GERI KEAGE CHUDAN**

### ZELFVERDEDIGING:

1. Stoot (2x)
2. Pakking revers (**MAE-MUNA-DORI**)
3. Pakking van achteren (**USHIRO-UWATE-DORI**)
4. 2 ongewapende tegenstanders (1 pakt vast)
5. Stokaanval (2x)
6. Mesaanval (2x)

### FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Het op verschillende hoogten houden van handen of vuisten.
2. De vuist (HIKI-TE) niet strak genoeg in de heup (*verbinding*).
3. De trappende voet direct neerzetten in plaats van eerst terug te trekken naar de knie van het standbeen (HIKI-ASHI) bij KERI-WAZA.
4. Bij uitvoering van MAWASHI-GERI JODAN mag de heup aan de zijde van het trappende been niet achterblijven - heupinzet (niet in de hoogte "smokkelen" door de heup naar achteren te duwen).

### BELANGRIJKE PUNTEN:

1. "Rode draad" bij dit examen is het correct kunnen uitvoeren van **USHIRO-GERI** en het specifieke **KATA "HEI-DAN SANDAN"** (uitvoering van stand *KIBA-DACHI* en vasthouden van de EMBUSEN bij complexe richtingveranderingen).
2. Bij de uitvoering van **KATA HEI-AN SHODAN** moet meer stootcontrole en heuprotatie worden getoond.

KATA

1. HEI-AN YONDAN;
2. HEI-AN NIDAN

KIHON (5 maal: vijfde maal KI-AI)

(Beweging: V-voorwaarts; A-achterwaarts; Z-zijwaarts)

1. V **SANBON-ZUKI**
2. A **AGE-UKE/GYAKU-ZUKI/OI-ZUKI**
3. V **UCHI-UDE-UKE/SHUTO-UCHI-MAWASHI-UCHI** (met dezelfde arm)/**GYAKU-ZUKI**
4. A **AGE-UKE/GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI**
5. V **SOTO-UDE-UKE (ZENKUTSU-DACHI)/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)/URAKEN-UCHI/GYAKU-ZUKI**; draai
6. COMBINATIE met 2, 3, 4, 5 (elk 1 stap voorwaarts) en terug achterwaarts in omgekeerde volgorde
7. V **UCHI-UDE-UKE/KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI CHUDAN**
8. A **SHUTO-UKE/GEDAN-BARAI (KOKUTSU-DACHI)/GYAKU-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)**; draai
9. A **UCHI-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI/KIZAMI-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI) /GYAKU-ZUKI**
10. A **SHUTO-UKE/NUKITE (ZENKUTSU-DACHI)/GEDAN-BARAI**
11. COMBINATIE met 7, 8, 9, 10 (elk 1 stap voorwaarts) en terug achterwaarts in omgekeerde volgorde
12. V **MAE-GERI (CHUDAN/JODAN; met dezelfde voet)/GYAKU-ZUKI**
13. Z **UCHI-UDE-UKE/YOKO-GERI-KEAGE**
14. Z **UCHI-UDE-UKE/YOKO-GERI-KEKOMI**
15. V **MAWASHI-GERI REN-GERI (CHUDAN/JODAN)**
16. V **MAE-GERI/USHIRO-GERI/URAKEN-UCHI/GYAKU-ZUKI**
17. A **KIZAMI-ZUKI/MAWASHI-GERI MAE-ASHI/GYAKU-ZUKI**

KIHON-GAMAE (Is KIHON in beweging, vanuit gevechtshouding - JIYU-NO-GAMAE [KAMAE-TE]; 3 maal):

1. V **MAE-GERI KEAGE JODAN/GYAKU-ZUKI CHUDAN/GEDAN-BARAI**
2. V **MAE-REN-GERI (CHUDAN/JODAN)**
3. V **MAWASHI-GERI JODAN**; na draai terugkeren naar *SHIZEN-TAI*
4. Z **YOKO-GERI KEAGE JODAN**; draai terplaatse en terug met zelfde techniek
5. Z **YOKO-GERI KEKOMI JODAN**; draai terplaatse en terug met zelfde techniek; na laatste techniek terugkeren naar *SHIZEN-TAI*
6. V **SANBON-ZUKI**
7. V **GYAKU-ZUKI JODAN/MAWASHI-GERI JODAN/GYAKU-ZUKI CHUDAN**

KUMITEA. KIHON-IPPON-KUMITE:

1. JODAN (2x) (R/L)
2. CHUDAN (2x) (R/L)
3. MAE-GERI (2x) (R/L)
4. YOKO-GERI-KEKOMI (2x) (R/L)

B. KAESHI-IPPON-KUMITE:

1. (A) **OI-ZUKI JODAN**; (B) (*HACHI-DACHI*) stap terug met **AGE-UKE (ZENKUTSU-DACHI)**; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met **OI-ZUKI CHUDAN**; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel
2. (A) **OI-ZUKI CHUDAN**; (B) (*HACHI-DACHI*) stap terug met vrije afweer **CHUDAN**; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met **MAE-GERI**; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel

C. **JYU-IPPON-KUMITE** (vanuit *JYU-NO-GAMAE*; 2 maal rechts en links):

1. **OI-ZUKI JODAN**
2. **OI-ZUKI CHUDAN**
3. **MAE-GERI CHUDAN**
4. **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**
5. **MAWASHI-GERI JODAN**

C. **OKURI-IPPON-KUMITE** ("Dubbele" JYU-IPPON-KUMITE, vanuit *JYU-NO-GAMAE*; 2 maal rechts en links; eerste aanval is afgesproken - afweer en directe voorwaartse tegenaanval is vrij):

1. **OI-ZUKI JODAN**
2. **OI-ZUKI CHUDAN**
3. **MAE-GERI CHUDAN**
4. **YOKO-GERI CHUDAN**

#### ZELFVERDEDIGING:

1. Stoot (3x) (steeds met een andere afweer)
2. Pakking pols (JUNTE-DORI)
3. Verwuring (MAE & USHIRO)
4. 2 ongewapende tegenstanders (vrij)
5. Stok/mes (2x)
6. Stok en mes

#### FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Onzekere houding, lichaamsstand
2. Gebrekkige lichaamshouding; de ellebogen niet ingetrokken (VERBINDING); uit balans zijn
3. Onvoldoende afzetten van de voet bij KERI-WAZA

**4e Kyu (YONKYU) - Blauwe band**

**Middenklasse**

---

#### KATA

1. **HEI-AN GODAN**

2. **HEI-AN SHODAN;**
3. **HEI-AN SANDAN;**

### KIHON (5 maal: vijfde maal KI-AI)

(Beweging: V-voorwaarts; A-achterwaarts; Z-zijwaarts)

1. V **SANBON-ZUKI**
2. A **AGE-UKE/MAWASHI-GERI (MAE-ASHI)/GYAKU-ZUKI JODAN**
3. V **UCHI-UDE-UKE/YOKO-GERI-KEKOMI (KIBA-DACHI)/SHUTO-UCHI-MAWASHI-UCHI/GYAKU-ZUKI JODAN**
4. A **SHUTO-UKE/MAE-ASHI-GERI/GEDAN-BARAI/NUKITE JODAN**
5. V **UCHI-UDE-UKE/YOKO-EMPI-UCHI (GYAKU-HANMI)/TATE-EMPI-UCHI/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)/URAKEN-UCHI (ZENKUTSU-DACHI)/GYAKU-ZUKI**
6. A **UCHI-UDE-UKE (GYAKU-HANMI)/KIZAMI-ZUKI/MAWASHI-GERI (MAE-ASHI)/GYAKU-ZUKI**
7. V **MAE-GERI (CHUDAN/JODAN; met dezelfde voet)/OI-ZUKI; draai**
8. V **MAE-GERI/MAWASHI-GERI JODAN (met dezelfde voet)/GYAKU-ZUKI JODAN**
9. A **SOTO-UDE-UKE/KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI**
10. V **UCHI-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)/GYAKU-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)**
11. A **SOTO-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI JODAN (ZENKUTSU-DACHI)/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)**
12. V **YOKO-GERI-KEKOMI/USHIRO-GERI/URAKEN-UCHI/GYAKU-ZUKI; draai**
13. V **KIZAMI-ZUKI/MAE-GERI/GYAKU-ZUKI JODAN; draai**
14. V **MAE-GERI JODAN/SANBON-ZUKI/GEDAN-BARAI; draai en terugkeren naar SHIZEN-TAI**

### KIHON-GAMAE (= vanuit gevechtshouding - JIYU-NO-GAMAE: 5 maal)

1. V **MAWASHI-GERI CHUDAN; draai met GEDAN-BARAI en onmiddellijk terugkeren naar JIYU-NO-GAMAE (KAMAE-TE)**
2. V **MAWASHI-GERI JODAN**
3. V **MAE-REN-GERI (JODAN/CHUDAN); na laatste techniek draai en terugkeren naar SHIZEN-TAI. Uitstappen met linkerbeen naar KIBA-DACHI; KAMAE-TE;**
4. Z **UCHI-UDE-UKE/YOKO-GERI-KEAGE JODAN; draai, KAMAE-TE; terug met zelfde techniek**
5. Z **UCHI-UDE-UKE/YOKO-GERI-KEKOMI JODAN; draai, KAMAE-TE; terug met dezelfde techniek; na laatste techniek draai met GEDAN-BARAI, terugkeren naar SHIZEN-TAI**

### KIHON-GAMAE (3 maal)

1. V **GYAKU-ZUKI, steeds direct terugkeren naar KAMAE-TE; draai met GEDAN-BARAI en direct terugkeren naar KAMAE-TE**
2. V **GYAKU-ZUKI/verplaatsen met SURI-ASHI/KIZAMI-ZUKI/CHUDAN-GYAKU-ZUKI**
3. V **MAE-GERI JODAN (voet terugzetten) terplaatse CHUDAN-GYAKU-ZUKI/voorwaarts met OI-ZUKI CHUDAN; na laatste techniek draai met GEDAN-BARAI en terugnaar SHIZEN-TAI**

### KUMITE

#### A. KIHON-IPPON-KUMITE:

1. JODAN (2x) (R/L)
2. CHUDAN (2x) (R/L)
3. MAE-GERI (2x) (R/L)
4. YOKO-GERI-KEKOMI (2x) (R/L)

#### KAESHI-IPPON-KUMITE:

1. (A) **OI-ZUKI JODAN; (B) (HACHI-DACHI) stap terug met AGE-UKE (ZENKUTSU-DACHI); stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met OI-ZUKI CHUDAN; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel**
2. (A) **OI-ZUKI CHUDAN; (B) (HACHI-DACHI) stap terug met vrije afweer CHUDAN; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met MAE-GERI; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel**

3. (A) **MAE-GERI CHUDAN**; (B) (*HACHI-DACHI*) stap terug met vrije afweer **CHUDAN**; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met **YOKO-GERI-KEKOMI**; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel

B. **Jiyu-Ippon-Kumite** (vanuit *Jiyu-No-Gamae*; 2 maal rechts en links):

1. **OI-ZUKI JODAN**
2. **OI-ZUKI CHUDAN**
3. **MAE-GERI CHUDAN**
4. **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**
5. **MAWASHI-GERI JODAN**

C. **Okuri-Ippon-Kumite** ("Dubbele" Jiyu-Ippon-Kumite, vanuit *Jiyu-No-Gamae*; 2x rechts en links; eerste aanval is afgesproken - afweer en directe voorwaartse tegenaanval is vrij):

1. **OI-ZUKI JODAN**
2. **OI-ZUKI CHUDAN**
3. **MAE-GERI CHUDAN**
4. **YOKO-GERI CHUDAN**
5. **MAWASHI-GERI JODAN**

#### ZELFVERDEDIGING:

1. Stoot (3x) (steeds met een andere afweer)
2. Pakking pols (*Junte-Dori*)
3. Verwuring (*MAE & USHIRO*)
4. 2 ongewapende tegenstanders (vrij)
5. Stok/mes (2x)
6. Stok en mes

#### FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Foutieve ademhalingstechniek
2. Optillen van de hakken, foutief neerzetten van de hakken
3. Onzekere houding, hakkende beweging

**3e Kyu (SANKYU) - Bruine band**

Bovenklasse

---

#### KATA

1. **TEKKI SHODAN**
2. **HEI-AN SHODAN**;
3. **HEI-AN YONDAN**;

### KIHON (5 maal)

1. V **SANBON-ZUKI**; draai
2. V **MAE-GERI/KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI**
3. A **UCHI-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/KIZAMI-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)/GYAKU-ZUKI CHUDAN/SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)**
4. V **SOTO-UDE-UKE/YOKO-EMPI-UCHI/URAKEN-UCHI/GYAKU-ZUKI**
5. V **MAE-GERI (CHUDAN/JODAN; met dezelfde voet)/GYAKU-ZUKI**; draai
6. V **MAWASHI-GERI REN-GERI (CHUDAN/JODAN)**; draai
7. V **MAE-ASHI-GERI/MAE-GERI/GYAKU-ZUKI**; draai en terugkeren naar *SHIZEN-TAI*
8. Z **YOKO-GERI-KEAGE/GEDAN-BARAI/KAKE-ZUKI**; draai, terug met dezelfde techniek
8. Z **YOKO-GERI-KEKOMI/GEDAN-BARAI/KAKE-ZUKI**; draai, terug met dezelfde techniek; terugkeren naar *SHIZEN-TAI*
9. V **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI JODAN/UCHI-UDE-UKE/KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI CHUDAN (ZENKUTSU-DACHI)**
10. A **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI JODAN/NUKITE (ZENKUTSU-DACHI)**
11. V **MAE-GERI/GYAKU-ZUKI YOKO-GERI-KEKOMI/GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI**
12. A **SOTO-UDE-UKE (ZENKUTSU-DACHI)/SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI) terplaatse NUKITE CHUDAN (GYAKU-HANMI)/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)+ YOKO MAWASHI URAKEN-UCHI (ZENKUTSU-DACHI)/GYAKU-ZUKI**
13. V **MAE-GERI/MAWASHI-GERI/USHIRO-GERI/URAKEN-UCHI**; draai
14. 3 maal **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)**: eerste maal voorwaarts, tweede maal achterwaarts, derde maal voorwaarts vanuit draai 180° **GYAKU-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)**; na laatste techniek draai met *GEDAN-BARAI* en terugkeren naar *SHIZEN-TAI*

### KIHON-GAMAE (5 maal)

1. V **MAE-REN-GERI/GYAKU-ZUKI**; draai met *GYAKU-ZUKI*; *KAMAE-TE*
2. V **MAWASHI-REN-GERI**; draai met *GYAKU-ZUKI*; *KAMAE-TE*
3. V **USHIRO-GERI CHUDAN/GYAKU-ZUKI**
4. Z **YOKO-GERI-KEAGE JODAN**; draai en terug met dezelfde techniek
5. Z **YOKO-GERI-KEKOMI JODAN**; draai en terug met dezelfde techniek; na laatste techniek draai met *GEDAN-BARAI* en terugkeren naar *SHIZEN-TAI*

### KIHON-GAMAE (3 maal)

1. V **JODAN-OI-ZUKI/KAMAE-TE/CHUDAN GYAKU-ZUKI/ CHUDAN-OI-ZUKI/KAMAE-TE**; draai met *GYAKU-ZUKI/KAMAE-TE*
2. V **JODAN-OI-ZUKI/KAMAE-TE/CHUDAN-MAWASHI-GERI/CHUDAN-GYAKU-ZUKI/KAMAE-TE**; draai met *KAMAE-TE*

3. V **MAE-GERI JODAN/CHUDAN-OI-ZUKI/KAMAE-TE/USHIRO-GERI CHUDAN/CHUDAN-GYAKU-ZUKI/KAMAE-TE**
4. V **MAWASHI-GERI (MAE-ASHI)/JODAN-GYAKU-ZUKI/KAMAE-TE**; na laatste techniek terugkeren naar *SHIZEN-TAI*
5. **VANUIT STAND: (ZENKUTSU-DACHI) MAE-GERI** (voorwaarts)/**YOKO-GERI** (zijwaarts), meerdere malen links en rechts  
OPMERKING: Hoofdkenmerk van deze oefening is **BALANS/EVENWICHT** bewaren
6. **VANUIT STAND: (ZENKUTSU-DACHI)** Doelgerichte oefeningen met **GYAKU-ZUKI**. Het bewegende doel (bijvoorbeeld een pen of potlood dat wordt vastgehouden door de examiner) wordt op verschillende hoogten met verschillende afstanden benaderd. Meerdere malen links en rechts.

OPMERKING: Hoofdkenmerk van deze oefening is "controle". Het doel mag niet worden geraakt (*MA-AI; KIME; focus, controle*)

## KUMITE

**A. KIHON-IPPON-KUMITE** (eenmaal links en rechts; bij elke afweer/tegenaanval moet een werptechniek of op andere wijze naar de grondbrengen van de tegenstander/partner inbegrepen zijn). Op aanval:

1. **JODAN-OI-ZUKI**
2. **CHUDAN-OI-ZUKI**  
75929680. **MAE-GERI CHUDAN**  
75929681. **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**

**B. KAESHI-IPPON-KUMITE:**

1. (A) **MAE-GERI** (eerste aanval); (B) (*HACHI-DACHI*) stap terug met **GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)**; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met **KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI**; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel
2. (A) **OI-ZUKI JODAN**; (B) (*HACHI-DACHI*) stap terug met **AGE-UKE/MAE-ASHI-GERI**; stap daarna direct naar voren (directe tegenaanval) met **MAE-GERI/GYAKU-ZUKI**; (A) Afweer/tegenaanval (R/L); wissel

**C. JIYU-IPPON-KUMITE:** (de kandidaat weert af vanuit de beweging; tweemaal links en rechts)

Op aanval:

1. **JODAN-OI-ZUKI**
2. **CHUDAN-OI-ZUKI**  
75929728. **MAE-GERI CHUDAN**  
75929729. **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**  
75929730. **MAWASHI-GERI JODAN**  
75929731. **USHIRO-GERI-KEKOMI CHUDAN**

**D. JIYU-KUMITE:**

1 Minuut vrij gevecht

## ZELFVERDEDIGING:

1. Stoot
2. Pakking
3. Twee ongewapende tegenstanders

4. Mes
5. Stok
6. Twee gewapende tegenstanders met mes en stok
7. Twee gewapende tegenstanders (met mes en stok) en 1 ongewapend

**FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:**

1. Vuisthouding (de rug van de hand en de onderarm op een niet gelijke hoogte); foutieve hoek van de onder- en bovenarm bij UKE-WAZA
2. Onvoldoende KIME.
3. Bij KERI-WAZA de knie onvoldoende omhoogtrekken.

KATA

1. BASSAI-DAI
2. HEI-AN NIDAN

KIHON (5 maal)

1. V OI-ZUKI/MAE-GERI-JODAN (naar achteren terugzetten)/CHUDAN-GYAKU-ZUKI
2. A AGE-UKE (KOKUTSU-DACHI)MAE-ASHI-GERI JODAN/GEDAN-BARAI
3. V SHUTO-UKE/JODAN-GYAKU-ZUKI/GEDAN-BARAI
4. V MAE-GERI/SANBON-ZUKI
5. A UCHI-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI/KIZAMI-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)  
/GYAKU-ZUKI
6. V OI-ZUKI JODAN/MAE-EMPI-CUHI CHUDAN/TATE-EMPI-UCHI JODAN/YOKO-EMPI-UCHI  
(KIBA-DACHI)
7. A MAE-ASHI-GERI (stap terug)/SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAWASHI-GERI/NUKITE
8. A SHUTO-UKE/MAE-GERI JODAN (naar achteren terugzetten)/GYAKU-ZUKI/SHUTO-UKE
9. V MAE-GERI/YOKO-GERI-KEKOMI/MAE-GERI REN-GERI/GYAKU-ZUKI
10. V MAWASHI-GERI/MAE-GERI/USHIRO-GERI/YOKO-GERI-KEKOMI (ZENKUTSU-DACHI)
11. V YOKO-GERI-KEKOMI (ZENKUTSU-DACHI)  
/MAWASHI-GERI/URAKEN-UCHI/OI-ZUKI(KIBA-DACHI)
12. Z YOKO-GERI-KEAGE/GEDAN-BARAI (KIBA-DACHI)/GYAKU-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI) (terug  
naar KIBA-DACHI)
13. Z YOKO-GERI-KEKOMI/TETTSUI-UCHI (KIBA-DACHI)/USHIRO-GERI (KIBA-DACHI)
14. V YOKO-GERI-KEKOMI JODAN  
(ZENKUTSU-DACHI)/CHUDAN-GYAKU-ZUKI/AGE-UKE+GEDAN-BARAI (met dezelfde arm); draai en  
terugkeren naar SHIZEN-TAI

KIHON-GAMAE (3 maal)

1. V MAE-REN-GERI/SANBON-ZUKI; draai met KAMAE-TE
2. V MAWASHI-REN-GERI/AGE-UKE/CHUDAN-GYAKU-ZUKI; draai met KAMAE-TE
3. V AGE-UKE/MAE-GERI (naar achteren terugzetten)/GYAKU-ZUKI CHUDAN; KAMAE-TE; draai
4. V JODAN-OI-ZUKI/JODAN-GYAKU-ZUKI/MAWASHI-GERI JODAN (voorwaarts  
stappen)/CHUDAN-GYAKU-ZUKI; KAMAE-TE; draai
5. V MAE-GERI JODAN/USHIRO-GERI CHUDAN/MAWASHI-GERI JODAN; KAMAE-TE; draai
6. V YOKO-GERI-KEKOMI JODAN (ZENKUTSU-DACHI)/USHIRO-GERI CHUDAN/MAWASHI-GERI  
JODAN; KAMAE-TE; draai en terugkeren naar SHIZEN-TAI
7. VANUIT STAND: (ZENKUTSU-DACHI) MAE-GERI (voorwaarts)/YOKO-GERI KEAGE of KEKOMI  
(zijwaarts) meerdere malen links en rechts
8. VANUIT STAND: (ZENKUTSU-DACHI) MAE-GERI (voorwaarts)/YOKO-GERI KEAGE of KEKOMI  
(voorwaarts) meerdere malen links en rechts
9. VANUIT STAND: (ZENKUTSU-DACHI) Doelgerichte oefeningen met GYAKU-ZUKI. Het doel  
(bijvoorbeeld een pen of potlood dat wordt vastgehouden door de examiner) wordt op verschillende  
hoogten met verschillende afstanden benaderd. Meerdere malen links en rechts.  
OPMERKING: Hoofdkenmerk van deze oefening is "controle". Het doel mag niet worden geraakt (MA-AI;  
KIME; focus, controle)

## KUMITE

A. KIHON-IPPON-KUMITE: (eenmaal links en rechts). Op aanval:

1. JODAN-OI-ZUKI
2. CHUDAN-OI-ZUKI  
75929768. MAE-GERI CHUDAN  
75929769. YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN  
75929770. MAWASHI-GERI JODAN

B. KAESHI-IPPON-KUMITE:

(A) OI-ZUKI CHUDAN; (B) SOTO-UDE-UKE/GYAKU-ZUKI JODAN; directe tegenaanval met YOKO-GERI-KEKOMI/KIZAMI-ZUKI/GYAKU-ZUKI; (A) afweer en tegenaanval (R/L)

C. JIYU-IPPON-KUMITE: (de kandidaat weert af vanuit de beweging; tweemaal links en rechts; rechts en links vrije aanvallen en verdedigingen; alleen het niveau vande aanval is afgesproken):

1. JODAN
2. CHUDAN

D. JIYU-KUMITE:

1½ minuut.

ZELFVERDEDIGING (Alle met controle op de grond):

1. Stoot
2. Pakking
3. Twee ongewapende tegenstanders
4. Stok
5. Mes
6. Stok/mes
7. Stok/mes/2 ongewapend

### THEORIE:

Opbouw van een DOJO; volledige kennis van de DOJO-ETIQUETTE; de taken van een trainer/assistent.

### FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Onvoldoende snelheid in de technieken; het verwaarlozen van de verdediging wanneer daar een (tegen)aanval op volgt.
2. Onvoldoende heuprotatie/zonder kracht de heupen indraaien, wanneer van stand of houding wordt veranderd.
3. Onzekerheid of te weinig koelbloedingheid in KUMITE (spirit).

KATA

1. JION
2. HEI-AN SHODAN t/m HEI-AN GODAN;
3. TEKKI SHODAN;
4. BASSAI-DAI

KIHON (5 maal)

1. V KIZAMI-ZUKI/MAE-GERI/SANBON-ZUKI
2. A OI-ZUKI/AGE-UKE/GEDAN-BARAI
3. V SHUTO-UKE/MAE-GERI (been naar achteren terugzetten)/CHUDAN-GYAKU-ZUKI/GEDAN-BARAI
4. A SHUTO-UKE/MAE-EMPI-UCHI (ZENKUTSU-DACHI)/KIZAMI-ZUKI/CHUDAN-GYAKU-ZUKI
5. V SOTO-UDE-UKE/JODAN-GYAKU-ZUKI/UCHI-UDE-UKE/MAE-GERI (been naar achteren terugzetten)/CHUDAN-NUKITE
6. A SHUTO-UKE/KIZAMI-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)/CHUDAN-GYAKU-ZUKI/CHUDAN-OI-ZUKI; draai en terugkeren naar SHIZEN-TAI.
7. A UCHI-UDE-UKE (GYAKU-HANMI)/SANBON-ZUKI
8. V SOTO-UDE-UKE/YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)/YOKO-GERI-KEKOMI/SHUTO-UCHI (ZENKUTSU-DACHI)/GYAKU-ZUKI
9. A AGE-UKE/GEDAN-BARAI/GYAKU-ZUKI/MAWASHI-GERI MAE-ASHI
10. V SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAE-ASHI-GERI/GYAKU-ZUKI (KOKUTSU-DACHI)
11. V UCHI-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAWASHI-GERI MAE-ASHI/SHUTO-UCHI (ZENKUTSU-DACHI)
12. V MAE-GERI REN-GERI (CHUDAN/JODAN; met dezelfde voet)/GYAKU-ZUKI CHUDAN
13. A USHIRO-GERI/AGE-UKE/GYAKU-ZUKI/KIZAMI-ZUKI
14. V MAWASHI-GERI REN-GERI (CHUDAN/JODAN; met dezelfde voet)/YOKO-GERI-KEKOMI/OI-ZUKI
15. Z YOKO-GERI-KEAGE JODAN/KEKOMI CHUDAN (KIBA-DACHI) (met dezelfde voet) (3x aan elke kant)

KIHON-GAMAE (5 maal)

1. V MAE-REN-GERI/AGE-UKE/GYAKU-ZUKI; draai met KAMAE-TE
2. V MAWASHI-REN-GERI/AGE-UKE/CHUDAN-GYAKU-ZUKI; draai met KAMAE-TE
3. V USHIRO-GERI CHUDAN/AGE-UKE/CHUDAN-GYAKU-ZUKI
4. Z YOKO-GERI-KEAGE JODAN; draai en terug met dezelfde techniek
5. Z YOKO-GERI-KEKOMI JODAN; draai en terug met dezelfde techniek; na laatste techniek draai met GEDAN-BARAI en terugkeren naar SHIZEN-TAI

### KIHON-GAMAE (3 maal)

1. V **JODAN-OI-ZUKI/KAMAE-TE/SURI-ASHI** met **KIZAMI-ZUKI/ CHUDAN-OI-ZUKI/ KAMAE-TE**; draai met **KAMAE-TE**
2. V **YOKO-GERI-KEKOMI JODAN (ZENKUTSU-DACHI)/CHUDAN-OI-ZUKI/KAMAE-TE**; draai met **KAMAE-TE**
3. V **SOTO-UDE-UKE (KOKUTSU-DACHI)/SURI-ASHI** met **ASHI-BARA/CHUDAN-GYAKU-ZUKI/KAMAE-TE**; draai met **KAMAE-TE**
4. V **YOKO-GERI-KEKOMI JODAN (ZENKUTSU-DACHI)/USHIRO-GERI JODAN/MAWASHI-GERI JODAN/MAE-GERI JODAN/KAMAE-TE**; draai met **KAMAE-TE**
5. V **MAE-GERI JODAN/USHIRO-GERI CHUDAN/YOKO-GERI-KEKOMI JODAN/MAWASHI-GERI JODAN** (alle technieken vanuit **ZENKUTSU-DACHI**)/**KAMAE-TE**; draai met **KAMAE-TE**
6. Terplaatse vanuit stand (**ZENKUTSU-DACHI**):
  - a. **MAE-GERI JODAN** (voorwaarts)/**YOKO-GERI JODAN** (zijwaarts)/**USHIRO-GERI** (achterwaarts)/**MAWASHI-GERI** (voorwaarts). Met hetzelfde been. Meerdere malen links en rechts; na laatste techniek terugkeren naar **SHIZEN-TAI**
  - b. **MAE-GERI** (voorwaarts)/**YOKO-GERI KEAGE** of **KEKOMI** (zijwaarts) (**R/L**)
  - c. **MAE-GERI** (voorwaarts)/**YOKO-GERI KEAGE** of **KEKOMI** (voorwaarts) (**R/L**)
7. **VANUIT STAND: (ZENKUTSU-DACHI)** Doelgerichte oefeningen met **GYAKU-ZUKI**. Het doel (bijvoorbeeld een pen of potlood dat wordt vastgehouden door de examiner) wordt op verschillende hoogten met verschillende afstanden benaderd. Meerdere malen links en rechts.  
OPMERKING: Hoofdkenmerk van deze oefening is "controle". Het doel mag niet worden geraakt (**MA-AI; KIME; focus, controle**)

### KUMITE

#### A. KAESHI-IPPON-KUMITE:

1. (A) **OI-ZUKI JODAN**; (B) **SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI)/MAWASHI-GERI MAE-ASHI/SHUTO-UCHI (ZENKUTSU-DACHI)**; directe tegenaanval met **MAWASHI-GERI JODAN**; (A) afweer en tegenaanval (**R/L**)

#### B. JIYU-IPPON-KUMITE (rechts en links vrije aanvallen en verdedigingen; alleen het niveau vande aanval is afgesproken; 2x links en rechts):

Met aanvallen tenminste op (en met inbegrip van de technieken):

1. **JODAN**
2. **CHUDAN**
3. **MAE-GERI**
4. **YOKO-GERI-KEKOMI**
5. **MAWASHI-GERI JODAN**
6. **USHIRO-GERI-KEKOMI CHUDAN**

#### C. OKURI-IPPON-KUMITE: (eenmaal links en rechts)

Op aanval:

1. **OI-ZUKI**
2. **MAE-GERI CHUDAN**
3. **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**
4. **MAWASHI-GERI JODAN**
5. **USHIRO-GERI-KEKOMI CHUDAN**

Opmerking: Eerste aanval wordt aangezegd. De kandidaat weert af, afweer met tegenaanval en ontwijken. Tweede aanval zonder aanzeggen, afweer met tegenaanval en ontwijken.

#### D. JIYU-KUMITE:

2 minuten.

### ZELFVERDEDIGING (Alle met controle op de grond):

1. Drie ongewapende tegenstanders
2. Twee ongewapend, 1 pakt of houdt vast
3. Stok/mes
4. 2 Stokken/2 messen/1 ongewapend

### THEORIE:

Als NIKYU, met als bijkomende studie het zich volledig bewust zijn van de handelingen die men pleegt en de verantwoording aan zichzelf, zowel binnen als buiten de DOJO.

### FOUTEN DIE NIET MEER MOGEN VOORKOMEN:

1. Het opheffen van de tenen, hakken of de zijkant van de voet in de basisstanden ZENKUTSU-DACHI, KOKUTSU-DACHI en KIBA-DACHI.
2. Wijdbeense (pas-)bewegingen; ontbreken van lenigheid.
3. Een slechte houding bij KERI-WAZA; gebrekkige draaien met het hoofd; inzakken van het lichaam; slingeren van de armen; het uit balans zijn.

## Algemeen

Voor de hogere Dan graad eisen is het belangrijk dat men de kata's leert van alle 27 Shotokan kata's.

Per Dan graad gaan de eisen omhoog.

Dus als men op gaat voor de 3<sup>de</sup> Dan is het niet mogelijk om B.v. de Jitte en Empi te lopen.

**Voorbeeld: Men gaat op voor de 1<sup>ste</sup> Dan zwarte band en moet daar de volgende kata's laten zien**

**SHOTOKAN:**

**HEIAN** 1 tot en met 5, worden er twee of drie door de examencommissie gekozen

**SHITEI-KATA:** **Tekki-Shodan**

**TOKUI-KATA:** (KEUZE VAN 2 UIT) **Bassai-Dai, Kanku-Dai, Empi, Jion, Jitte**

**Gaat men voor de 2de Dan dan moet men:**

**SHITEI-KATA:**

**TEKKI-NIDAN**

**TOKUI-KATA:**

(KEUZE VAN 2 UIT) **HANGETSU, BASSAI-SHO, GANKAKU, KANKU-SHO**

**Gaat men voor de 3de Dan dan moet men:**

**SHITEI-KATA:**

**TEKKI-SANDAN**

**TOKUI-KATA:**

(KEUZE VAN 2 UIT) **JI'IN, SOCHIN, CHINTE, NIJUSHIHO**

**Gaat men voor de 4de Dan, dan moet men:**

Meikyo

Wankan

Gojushiho-sho

**Gaat men voor de 5de Dan, dan moet men:**

Gojushiho-Dai

Meikyo-Nidan

Unsu

**IBF all style - Nederland**

**EXAMENREGLEMENT: Discipline KARATE-DO**

**TECHNISCHE EXAMENEISEN DANGRADEN**

## ALGEMEEN.

De kandidaat moet blijk geven van volledige beheersing van de basisstanden (kennen en kunnen), met name ZENKUTSU-DACHI, KOKUTSU-DACHI en KIBA-DACHI. De kandidaat moet bij de uitvoering van de diverse technieken laten zien dat de basis (fundering) van een juiste stand bestaat uit:

- a. de juiste gewichtsverdeling,
- b. druk van de knieën,
- c. lichaamspositie in relatie met de gebruikte stand.

<b>ZENKUTSU-DACHI</b>	gewichtsverdeling: 60 - 40 %	druk: van binnen naar buiten
<b>KOKUTSI-DACHI</b>	gewichtsverdeling: 30 - 70 %	druk: van binnen naar buiten
<b>KIBA-DACHI</b>	gewichtsverdeling: 50 - 50 %	druk: van binnen naar buiten

ZENKUTSU-DACHI: voeten schouderbreedte; voorste knie naar voren gebogen, vòòr de enkel; achterste voet wijst naar voren, beide voeten maken volledig contact met de grond, geen losse hiel.

KOKUTSU-DACHI: voorste knie lichtjes gebogen, achterste knie gebogen en wijst naar opzij en achterwaarts, hielen op één lijn; achterste voet staat nagenoeg dwars.

KIBA-DACHI: voeten parallel, recht naar voren; knieën naar buiten, bekken gekanteld.

De kandidaat moet in de uitvoering van de diverse technieken volledige lichaamscontrole laten zien en controle aan het eind van elke getoonde techniek door genereren van kinetische energie door:

- a. juiste ademhaling, in directe relatie met de (ingezette) beweging en (uitgevoerde) techniek;
- b. spierspanning, met volledige aanspanning van de spieren aan het einde van ADEMHALINGSPROCES - TAI-SABAKI - TECHNIEK (CONTROLE);
- c. verbinding (in de techniek gebruikte spiergroepen, gewrichten), dat wil zeggen - HIKI-TE en HIKI-ASHI - BALANS - GEEN "losse" lichaamsdelen - compacte lichaamshouding.

De kandidaat moet in zijn kennen en kunnen de principes laten zien welke in Karatetechnieken worden gebruikt:

- a. middelpuntvliedende kracht - door heuprostatie, controle van de techniek vanuit de HARA;
- b. moment van traagheid - verdergaande energie, na stoppen van de techniek;
- c. voortstuwende kracht - heupinzet, genereren van kinetische energie; overdracht van kinetische energie.

### Betekenis van de gebruikte afkortingen en tekens:

/	Na verplaatsing gevolgd door;
+	Ter plaatse gevolgd door;
<b>V</b>	Met voorwaartse verplaatsing;
<b>A</b>	Met achterwaartse verplaatsing;
<b>Z</b>	Met zijwaartse verplaatsing

Alle standen zijn ZENKUTSU-DACHI, tenzij anders vermeld. In een aantal gevallen zal toch bijv. ZENKUTSU-DACHI worden vermeld, indien dit de duidelijkheid ten goede kan komen. Uitzondering vormt SHUTO-UKE, waar KOKUTSU-DACHI de algemeen beoefende stand is.

LEGENDA van (overige) gebruikte Japanse uitdrukkingen:

BUNKAI	-	"uitleg" van KATA; OHYO-BUNKAI = delen van KATA BUNKAI
HIDARI	-	links
MIGI	-	rechts
HIDARI GAMAE	-	gevechtshouding linksvoor staande
MIGI GAMAE	-	gevechtshouding rechtsvoor staande

HANTEI GAMAЕ -	wissel van houding
KAKATO -	hiel
KAKE-UDE-UKE -	teggengestelde "GEDAN-BARAI"
KATA -	SHITEI-KATA = voorgeschreven, verplicht KATA
	TOKUI-KATA = keuze KATA
	SENTEI-KATA = vrij KATA
KAMAЕ: -	JIYU-NO-KAMAETE (gevechtshouding)
MAE -	voor(-uit, -waarts)
SAGARU -	achteruit
MAE-ASHI -	voorstee been
MAWATE -	draai!
RENRAKU-WAZA-	opeenvolgende technieken (in de beweging)
RENZOKU-WAZA-	combinatietechnieken ("terplaatse")
SAN-HO-GERI -	trappen in drie richtingen
SHI-HO-ZUKI -	stoten in vier richtingen
SUN-DOME -	Japane duim (ca. 3 cm), afstand tot doel; stoppen van een techniek
ZENSHINSHITE-	stap voorwaarts gevolgd door een GYAKU-ZUKI (WADO-RYU)
WAZA -	technieken, e.g. TSUKI-WAZA - stoottechnieken, KERI-WAZA - traptechnieken, UKE-WAZA - afweertechneken, enz.
SHOBU IPPON -	wedstrijd om één punt
SHOBU SANBON -	wedstrijd om drie punten
HAJIME -	begin!
YAME -	stop!
TSUZUKETE HAJIME -	begin opnieuw
AI-UCHI -	tegelijkertijd
IPPON -	één punt
WAZAARI -	halve punt
HANSOKU -	waarschuwing, overtreding
CHUI -	waarschuwing
JOGAI -	buiten het wedstrijdoppervlak
AKA / SHIRO NO GACHI -	rood / wit wint
HIKIWAKE -	onbeslist

**IBF all style – Nederland**  
**Shotokan Karate**  
**TECHNISCHE EXAMENEISEN SHODAN (1<sup>ste</sup> DAN)**

**A. KATA en BUNKAI**

Elke examenkandidaat moet kunnen tonen vijf (5) basis KATA en alle SHITEI-KATA en TOKUI-KATA. De examencommissie kan voorafgaande aan het examen een keuze van drie (3) uit de vijf basis KATA geven. Elke examenkandidaat dient verder een (1) voorgeschreven KATA en twee (2) keuze KATA te laten zien (voor zover dit van toepassing kan zijn):

**SHOTOKAN: HEIAN 1 / 5**

SHITEI-KATA: **Tekki-Shodan**  
TOKUI-KATA: (KEUZE VAN 3 UIT) **Bassai-Dai,**  
**Kanku-Dai, Empi, Jion, Jitte**

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA. Dit mag ook een hogere HEIAN of PINAN KATA zijn .

Ook kan een kandidaat als EIGEN INBRENG een KATA tonen met (delen van de) BUNKAI met de hulp van maximaal twee partners.

**1. KIHON**

Bij elke reeks van KIHON wordt steeds begonnen vanuit SHIZEN-TAI (HACHI-DACHI - YOI- DACHI). Voorwaarts uitstappen met **HIDARI ZENKUTSU-DACHI HIDARI GEDAN-BARAI**. Alle standen zijn ZENKUTSU-DACHI, tenzij anders vermeld:

Men vordert (**V**) en wijkt (**A**) in ZENKUTSU-DACHI, tenzij een andere stand wordt aangegeven.

1. **KIHON (I) KAMAE** (elk 4 stappen):

Openen met stap voorwaarts en **GEDAN-BARAI** (HIDARI ZENKUTSU-DACHI), daarna terplaatse KAMAE

a) **V** (naar voren stappen met) **OI-ZUKI** (MIGI - HIDARI - MIGI - HIDARI), na de laatste keer terplaatse:

**JODAN GYAKU-ZUKI** (MIGI); daarna achterwaarts stappen met

b) **A** **JODAN GYAKU-ZUKI**

c) **V** **SANBON-ZUKI**; na vierde keer draai (MAWATE)

d) **KERI-WAZA**:

1) **V** **MAE-GERI KEAGE**; MAWATE

2) **V** **MAE-GERI KEKOMI**; MAWATE

3) **V** **MAWASHI-GERI**; MAWATE en met achterste been omstappen en draaien naar KIBA-DACHI

4) **Z** **YOKO-GERI-KEAGE** (KIBA-DACHI) (terugkeren met dezelfde techniek)

5) **Z** **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN** (KIBA-DACHI) (terugkeren met dezelfde techniek)

6) **V** **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN** (ZENKUTSU-DACHI) ; MAWATE

7) **V** (vanuit draai) **USHIRO-GERI KEKOMI CHUDAN** (voor neerzetten)

e) **RENZOKU-WAZA** (combinatietechnieken):

UKE - TSUKI:

- 1) **A UCHI-UDE-UKE + GYAKU-ZUKI**
- 2) **V SOTO-UDE-UKE + GYAKU-ZUKI**
- 3) **A SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI) + GYAKU-ZUKI (ZENKUTSU-DACHI)** ; MAWATE
- 4) **A AGE-UKE + MAWASHI-ZUKI**

UKE - KERI:

- 5) **V AGE-UKE / GEDAN-BARAI** (hand blijft op heup) / **MAE-GERI CHUDAN** (been naar achteren terugzetten)
- 6) **V SOTO-UDE-UKE / YOKO-GERI-KEKOMI** (met voorste been; been naar voren neerzetten)
- 7) **A SHUTO-UKE (KOKUTSU-DACHI) / MAWASHI-GERI (MAE-ASHI)** (been naar voren terugzetten) / **GYAKU-ZUKI**

KERI - KERI: (bij elke combinatie trap is de tussenstap - HAN-ZENKUTSU-DACHI);

- 8) **V MAE-REN-GERI (CHUDAN/JODAN)** ; MAWATE
- 9) **V MAWASHI-REN-GERI (FUDO-DACHI)** ; MAWATE
- 10) **V MAE-GERI JODAN / YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN** (met hetzelfde been, beide trappen voorwaarts, zonder neerplaatsen) ; MAWATE
- 11) **V MAWASHI-GERI JODAN / YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN** (met hetzelfde been, beide trappen voorwaarts, zonder neerplaatsen) ; MAWATE; YAME

2. **KIHON (II) KAMAE** (elk 4 stappen):

- a. **V SOTO-UDE-UKE**; ter plaatse voorste voet omzetten met: **YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)** / ter plaatse **YOKO-GERI-KEKOMI (CHUDAN)** met voorste been; / **URAKEN-UCHI (MAE-MAWASHI)** (ZENKUTSU-DACHI)/**GYAKU-ZUKI**
- b. **A UCHI-UDE-UKE (CHUDAN)** (KOKUTSU-DACHI); ter plaatse **URA-MAWASHI-GERI (MAE-ASHI, KAKATO) (CHUDAN)**; voet terugzetten met: **KIZAMI-ZUKI (FUDO-DACHI) (JODAN)**; ter plaatse: **GYAKU-ZUKI CHUDAN**; MAWATE ( ◦ na vierde keer terugkeren met:)
- c. **V AGE-UKE / GYAKU-ZUKI / MAE-GERI CHUDAN**; MAWATE
- d. **V KAKE-UDE-UKE (GEDAN)** (KOKUTSU-DACHI); achterste been bijplaatsen tot bij voorste voet: **MAE-ASHI-GERI CHUDAN (ZENKUTSU-DACHI)**; voet terugzetten met: **SHUTO-UCHI-MAWASHI-UCHI JODAN / GYAKU-ZUKI CHUDAN**

3. **KIHON (III) KAMAE** (elk 4 maal: links en rechts uit te voeren):

1. **BALANS:**

- a. TER PLAATSE: **SAN-HO-GERI**: met **MAE-GERI** (voorwaarts) + **YOKO-GERI** (zijwaarts) + **USHIRO-GERI** (achterwaarts)  
(met hetzelfde been, in drie richtingen, **zonder** neerplaatsen)
- b. TER PLAATSE: (ZENKUTSU-DACHI) **SHI-HO-ZUKI**: (TSUKI in vier richtingen)

2. **KIME-WAZA:** (doeloefening - het doel mag niet geraakt worden - sun-dome)

- a. **GYAKU-ZUKI**: test stootcontrole
- b. **MAE-GERI**: test trapcontrole

**4. RENRAKU-WAZA, UKE/GERI/TSUKI/UCHI**

Uitvoeren in ZENKUTSU-DACHI terwijl men voor (**V**) of achterwaarts (**A**)stapt.  
Beginstand HACHI-DACHI / YOI; opening bij elke WAZA steeds voorwaarts met HIDARI ZENKUTSU-DACHI, KAMAE

#### UKE-WAZA:

1. **A** MIGI **UCHI-UDE-UKE**
2. **A** HIDARI **SOTO-UDE-UKE**
3. **A** MIGI **AGE-UKE** + MIGI **GEDAN-BARAI**. Linkerbeen (achterste) been aansluiten tot HEISOKU-DACHI, KAMAE
4. **V** MIGI **ASHI MAE-GERI** + HIDARI **GYAKU-ZUKI**; MAWATE
5. Zelfde combinatie eenmaal herhalen; MAWATE

#### KERI-WAZA:

1. **V** MIGI **MAE-GERI**
2. **V** HIDARI **MAWASHI-GERI**
3. **V** MIGI **YOKO-GERI** (SOKUTO-GERI)
4. **V** HIDARI **USHIRO-GERI** + MIGI **GYAKU-ZUKI**; MAWATE  
(opm. USHIRO-GERI na draai in dezelfde richting uitvoeren als de overige technieken)
5. Zelfde combinatie eenmaal herhalen; MAWATE

#### TSUKI-WAZA:

1. **V** MIGI **OI-ZUKI** + HIDARI **GYAKU-ZUKI**
2. **V** HIDARI **MAE-GERI** + (MIGI) **GYAKU-ZUKI**
3. **V** MIGI **MAE-GERI** + (MIGI) **OI-ZUKI**
4. **V** **MOROTE-ZUKI**; MAWATE
5. Zelfde combinatie eenmaal herhalen; MAWATE

#### UCHI-WAZA:

1. TER PLAATSE: HIDARI **URAKEN-UCHI (MAE-MAWASHI)**
2. **V** MIGI **SHUTO-SOTO-MAWASHI-UCHI**
3. **V** HIDARI **SHUTO-UCHI-MAWASHI-UCHI**
4. **V** MIGI **TATE-EMPI-UCHI**
5. **V** HIDARI **YOKO-MAWASHI-EMPI-UCHI**
6. **V** MIGI **YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI)** + MIGI **TATE-URAKEN-UCHI**  
(ZENKUTSU-DACHI)
7. **V** **HEIKO-TATE-ZUKI**; MAWATE
8. Zelfde combinatie; MAWATE; YAME

## **C1. KUMITE**

### **1. SANBON-KUMITE:**

Men weert met dezelfde techniek drie (3) (dezelfde) aanvallen af, terwijl men achteruit stapt. Na de laatste afweer maakt men een countertechniek. Uitvoering: op volle snelheid!

- a. JODAN **OI-ZUKI**
- b. CHUDAN **OI-ZUKI**
- c. **MAE-GERI KEAGE** CHUDAN
- d. combinatie van a, b, c

### **2. KIHON-IPPON-KUMITE**

Men weert een afgesproken aanval af, gevolgd door een countertechniek.

- a. JODAN **OI-ZUKI**
- b. CHUDAN **OI-ZUKI**
- c. **MAE-GERI KEAGE** CHUDAN
- d. **MAWASHI-GERI** JODAN

### 3. **KAESHI-IPPON-KUMITE**

Eerste aanval als KIHON-IPPON-KUMITE (aanval / afweer + tegenaanval), daarna gaat de tegenstander direct door met een tweede aanval, waardoor een dubbele KIHON IPPON-KUMITE ontstaat.

- a. (1) JODAN **OI-ZUKI**, (2) CHUDAN **OI-ZUKI**
- b. (1) CHUDAN **OI-ZUKI**, (2) **MAE-GERI** CHUDAN
- c. (1) **MAE-GERI** CHUDAN, (2) **MAWASHI-GERI** JODAN

### 4. **JIYU-IPPON-KUMITE** (niet verplicht, zie opmerking)

Beide vanuit gevechtshouding (KAMAE-TE). Eerste aanval is afgesproken, **KIME-WAZA** (afweer en tegenaanval) zijn vrij, op:

- a. JODAN **OI-ZUKI**
- b. CHUDAN **OI-ZUKI**
- c. **MAE-GERI KEAGE** CHUDAN
- d. **MAWASHI-GERI** JODAN
- e. **YOKO-GERI-KEKOMI** CHUDAN
- f. **USHIRO-GERI KEKOMI** CHUDAN

**Opmerking:** JIYU-IPPON-KUMITE is verplicht indien de kandidaat op grond van bijv. Leeftijd wordt vrijgesteld van JIYU-KUMITE.

### D. **JIYU-KUMITE** (Sparren)

3 x 1 minuut; OVERIGE KANDIDATEN DOEN DIENST ALS SCHEIDSRECHTER

Beoordeling van KUMITE op:

- **TIMING**
- **REACTIE** (activiteit , **MA-AI**; beweging en verplaatsing; ontwijken)
- **VAARDIGHEID** = Niveau kandidaat
- **MOED**; **GEESTDRIFT/SPIRIT**
- Technieken; strategie (plan van aanpak) en tactiek (gebruikte technieken) (JIYU-KUMITE)

### E. **EIGEN INBRENG** (niet verplicht)

Mag / kan alles omvatten van KATA , KATA BUNKAI, speciale KUMITE, KOBUDO, ZELFVERDEDIGING, enz.

### F. **SHU-SHIN/SHINPAN** (ONDERVOORBEHOUD)

**Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.**

**IBF all style – Nederland**  
**Shotokan Karate**  
**TECHNISCHE EXAMENEISEN NIDAN (2<sup>e</sup> DAN)**

**De kandidaat moet de 1<sup>e</sup> Dan (Shodan) eisen volledig beheersen.**

**A. KATA en KATA BUNKAI**

SHITEI-KATA = voorgeschreven, verplicht KATA  
TOKUI-KATA = keuze KATA  
SENTEI-KATA = vrij KATA

Elke examenkandidaat moet kunnen tonen twee (2) uit de basis KATA van de betreffende stijlgroep.

**SHOTOKAN:** De examenkandidaat dient kennis te hebben van de elf (11)  
**SHOTO-KATA**, o.a. de **BUNKAI**-vormen.

SHITEI-KATA: **TEKKI-NIDAN**  
TOKUI-KATA: KEUZE VAN 2 UIT: **HANGETSU, BASSAI-SHO,**  
**GANKAKU, KANKU-SHO**

Kennis van de BUNKAI van de getoonde KATA is essentieel. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij de essentie van het getoonde KATA begrijpt en dient rekening te houden met vragen van de Examencommissie ten aanzien van de BUNKAI van één van de getoonde TOKUI-KATA. Dit mag ook een hogere Shodan KATA zijn (geen HEIAN of PINAN).

Ook kan een kandidaat als EIGEN INBRENG een KATA tonen met (delen van de) BUNKAI met de hulp van maximaal twee partners.

**B1. KIHON**

Begin is vanuit SHIZEN-TAI (HACHI-DACHI - YOI). Voorwaarts uitstappen met **HIDARI ZENKUTSU-DACHI HIDARI GEDAN-BARAI**. Alle standen zijn ZENKUTSU-DACHI, tenzij anders vermeld. Vorderen (V) en ontwijken (A) in ZENKUTSU-DACHI, tenzij een andere stand wordt aangegeven.

**1. KIHON (I) KAMAE - KERI-WAZA (TER PLAATSE):**

**SHI-HO-GERI:** Vanuit ZENKUTSU-DACHI (met hetzelfde been, zonder neerplaatsen):

- a) **MAE-GERI** (voorwaarts)
- b) **YOKO-GERI** (zijwaarts)
- c) **USHIRO-GERI** (direct achterwaarts)
- d) **MAWASHI-GERI** (voorwaarts)
- e) Herhaal viermaal (4x)
- f) Verwissel van been en herhaal vijfmaal (5x) (dus: totaal 5x links en 5x rechts)

**2. KIHON (II) KAMAE - KERI-TSUKI (elk 5 stappen):**

Vijfmaal Voorwaarts in ZENKUTSU-DACHI (draai - MAWATTE - na elke vijfde combinatie):

- a) **MAE-GERI / GYAKU-ZUKI**; na 5<sup>e</sup> keer MAWATTE (enz.)
- b) **MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI**
- c) **YOKO-GERI KEKOMI / GYAKU-ZUKI**
- d) **USHIRO-GERI / GYAKU-ZUKI**

### 3. KIHON (III) KAMAE - RENZOKU-WAZA (elk 5 stappen):

- a) **V KIZAMI-ZUKI (JODAN)**; verplaatsen met **SANBON-ZUKI (JODAN-CHUDAN, CHUDAN)**
- b) **V MAE-GERI CHUDAN**; na trap neerkomen en direct voorwaarts verplaatsen met **OI-ZUKI JODAN**
- c) **V KIZAMI-ZUKI (JODAN) / (A) AGE-UKE / (V) MAWASHI-GERI JODAN / (V) URAKEN-UCHI JODAN / (V) OI-ZUKI CHUDAN**
- d) **Z YOKO-GERI-KEAGE JODAN (KIBA-DACHI)**; verplaatsen met: **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**
- e) **V** begin vanuit HIDARI KAMAE-TE: **USHIRO-GERI CHUDAN (MIGI)**; verplaatsen vanuit draai en met andere been uitvoeren: **USHIRO-MAWASHI-GERI (HIDARI) JODAN**; voorwaarts verplaatsen met: **URA-MAWASHI-GERI JODAN (MIGI)**; neerkomen met **UCHI-UDE-UKE**; ter plaatse: **YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI) / URAKEN-UCHI JODAN (ZENKUTSU-DACHI) / MAE-GERI CHUDAN / GYAKU-ZUKI CHUDAN**
- f) TER PLAATSE: **SHI-HO-EMPI-UCHI: TATE-EMPI-UCHI (AGE-EMPI) (ZENKUTSU-DACHI) + USHIRO-EMPI-UCHI (KOKUTSU-DACHI) + YOKO-EMPI-UCHI (KIBA-DACHI) + MAWASHI-EMPI-UCHI (FUDO-DACHI)** (ter plaatse uitvoeren met voorste arm)
- g) **KIME-WAZA: KIZAMI-ZUKI**: test stootcontrole (sun-dome)
- h) **KIME-WAZA: MAWASHI-GERI**: test trapcontrole (sun-dome)

### 4. KIHON (IV) KAMAE (elk 3 stappen - **EIGEN INBRENG (verplicht)**):

Uit onderstaande technieken dient de kandidaat **zelf**, vijf (5) 3-staps **KIHON** combinaties te ontwikkelen en deze tonen. Hierin mogen sommige gebruikte technieken meerdere malen voorkomen:

- |  |                   |                |
|--|-------------------|----------------|
| - OI-ZUKI                                    | - GYAKU-ZUKI      | - KIZAMI-ZUKI  |
| - AGE-ZUKI                                   | - MAWASHI-ZUKI    | - URAKEN-UCHI  |
| - SOTO-UDE-UKE / EMPI-UCHI (samen gebruiken) |                   | - UCHI-UDE-UKE |
| - SHUTO-UKE / NUKITE (samen gebruiken)       |                   | - TETSUI-UCHI  |
| - MAE-GERI                                   | - YOKO-GERI-KEAGE | - FUMIKOMI     |
| - YOKO-GERI-KEKOMI                           | - USHIRO-GERI     |                |

## C. KUMITE

### 1a. SANBON-KUMITE

Blokking met verschillende technieken. Countertechnieken vrij.

Elke KUMITE 2 maal uitvoeren (eenmaal langzaam, eenmaal volle snelheid) op aanvallen:

- a) **JODAN-ZUKI, CHUDAN-ZUKI, MAE-GERI**
- b) **YOKO-GERI, OI-ZUKI, USHIRO-GERI**
- c) **MOROTE-ZUKI, AGE-ZUKI, URA-ZUKI**

### 2. JIYU-IPPON-KUMITE

Beide vanuit gevechtshouding (KAMAE-TE). Eerste aanval is afgesproken, **KIME- ccv WAZA** (afweer en tegenaanval) zijn vrij, op:

- a. **JODAN OI-ZUKI**
- b. **CHUDAN OI-ZUKI**
- c. **MAE-GERI KEAGE CHUDAN**
- d. **MAWASHI-GERI JODAN**
- e. **YOKO-GERI-KEKOMI CHUDAN**
- f. **USHIRO-GERI KEKOMI CHUDAN**

### 3. OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE

Eerste aanval als JIYU-IPPON-KUMITE, daarna gaat tegenstander direct door met een tweede aanval, waardoor een dubbele JIYU-IPPON-KUMITE ontstaat.

- a. (1) JODAN **OI-ZUKI**, (2) CHUDAN **OI-ZUKI**
- b. (1) CHUDAN **OI-ZUKI**, (2) **MAE-GERI** CHUDAN
- c. (1) **MAE-GERI** CHUDAN, (2) **MAWASHI-GERI** JODAN
- d. (1) **MAWASHI-GERI** JODAN, (2) **USHIRO-GERI KEKOMI** CHUDAN

### JIYU-KUMITE

3 x 2 Minuten.

#### **Van de KUMITE beoordeling op:**

- activiteit
- beweging en verplaatsing
- techniek en tactiek

### **D. SHU-SHIN /SHINPAN (ONDERVOORBEHOUD)**

**Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.**

**IBF all style - Nederland**  
**Shotokan Karate**  
**TECHNISCHE EXAMENEISEN SANDAN (3<sup>e</sup> DAN)**

De kandidaat moet de 1<sup>e</sup> Dan (Shodan) en 2<sup>e</sup> Dan (Nidan) eisen volledig beheersen.

**B. KATA en KATA BUNKAI**

**SHOTOKAN:**

De examenkandidaat dient kennis te hebben van de zeventien (17)

**SHOTO-KATA**, o.a. de **BUNKAI**-vormen.

SHITEI-KATA: **TEKKI-SANDAN**

TOKUI-KATA: KEUZE VAN 2 UIT: **JI' IN, SOCHIN, CHINTE, NIJUSHIHO**

**C. KIHON**

- Zie **KIHON**- eisen 2<sup>e</sup> DAN.
- Vanuit HACHI-DACHI de volgende KERI-WAZA (**SHI-HO-GERI**) uitvoeren waarbij het been niet op grond komt:
- voorwaarts **MAE-GERI KEAGE CHUDAN** / zijwaarts **YOKO-GERI KekomI CHUDAN** / achterwaarts
- **USHIRO-GERI KekomI CHUDAN** / voorwaarts **MAWASHI-GERI JODAN**
- herhaal dit tweemaal (2x);

**Wissel nu van been en herhaal de gehele cyclus.**

**C. RENRAKU-WAZA**

De examenkandidaat dient hiervoor een eigen werkstuk te ontwikkelen dat qua moeilijkheidsgraad voldoet aan de eisen voor 3<sup>e</sup> Dan en dit tijdens het examen te demonstreren.

**D. KUMITE**

**1. KUMITE (I)**

5 KUMITE bestaande uit een dubbele aanval met meervoudige countertechnieken.(vorm **KAESHI-IPPON-KUMITE** of **OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE**

**2. KUMITE (II) Alle stijlen:**

Algemeen : Elke KUMITE dient tweemaal uitgevoerd te worden, namelijk eenmaal (1x) langzaam en eenmaal (1x) op snelheid.

**a. JIYU-(IPPON-)KUMITE**

JIYU-IPPON-KUMITE tegen twee aanvallers: viermaal (4x) twee (2) aanvallen met variaties in KERI- en TSUKI-WAZA. UKE-TE weet het aanvaldoel en moet direct verdedigen eenmaal (1x) en meteen counteren (meervoudige tegenaanval).

**b. JIYU-KUMITE**

3 x 2 minuten

(Indien men is vrijgesteld van **JIYU-KUMITE** bv. Wegens leeftijd, een schriftelijk rapport maken over **TOKUI-WAZA** plus uitleg kunnen geven aan hoger gegradeerden.)

### **c. ZELFVERDEDIGING**

- Verdediging tegen mes / stokaanvallen
- Verdediging tegen 3 mes aanvallen
- Verdediging tegen 3 aanvallen met korte of lange stok
- Verdediging tegen 3 aanvallers, waarvan 1 gewapend (mes / stok)

De aanvallen moeten realistisch en effectief zijn.

### **E. SHINPAN**

Scheidsrechtersregels kennen en kunnen toepassen op niveau van scheidsrechter (**SHU-SHIN** - referee). Zie ook eisen 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Dan. De kandidaat moet goede kennis van de wedstrijdregels hebben om als scheidsrechter een JIYU-KUMITE te kunnen leiden.

Bekend dienen tenminste te zijn de volgende commando's en handsignalen van de Referee en de vlagsignalen van de hoekrechter.

SHOBU IPPON of SHOBU SANBON; HAJIME!; YAME!; TSUZUKETE HAJIME!; WAZAARI; IPPON; AI-UCHI; CHUI; HANSOKU; JOGAI; AKA of SHIRO NO GACHI; HIKIWAKE

Bekend zijn met de taken van de:

### **SHU-SHIN /SHINPAN (ONDERVOORBEHOUD)**

**Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.**

**IBF all style – Nederland**  
**Shotokan Karate**  
**TECHNISCHE EXAMENEISEN YONDAN (4<sup>e</sup> DAN)**

**De kandidaat moet de 1<sup>e</sup> Dan (Shodan) , 2<sup>e</sup> Dan (Nidan) en 3<sup>e</sup> Dan (Sandan) eisen volledig beheersen.**

**Kihon:** Gevraagd kan worden uit de eisen voor 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> Dan.

**Renraku-Waza:** Gevraagd kan worden uit de eisen voor 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> Dan.

**Kumite:** Algemeen: Elke kumite dient 2 maal uitgevoerd te worden,  
namelijk 1 maal langzaam en 1 maal op snelheid.

**Shotokan:** 10 kumite

**Kata:** De examenkandidaat dient kennis te hebben van de tweeëntwintig (22)  
**SHOTO-KATA**, o.a. de **BUNKAI**-vormen.

**Shotokan:**Meikyo  
Wankan  
Gojushiho-sho

**1 vreemde KATA van een andere style dan Shotokan,  
Of een wapenkata**

**Zelfverdediging:** 5x mes 5x stok 3x twee aanvallers  
Tegenaanval met wapens ( bijvoorbeeld, mes, korte/lange stok;  
Aanval c.q. verdediging moeten realistisch en effectief zijn.

**Opmerking:** Van één van de 3 kata moet de bunkai van de kata met behulp van één of meerdere tegenstanders gedemonstreerd worden.

**Werkstuk en of eigen inbreng**

Werkstuk en of eigen inbreng dient vooraf aan de voorzitter examencommissie ingediend te worden

**SHU-SHIN/SHINPAN (ONDERVOORBEHOUD)**

**Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.**

**IBF all style – Nederland**  
**Shotokan Karate**  
**TECHNISCHE EXAMENEISEN GODAN (5<sup>e</sup> DAN)**

**De kandidaat moet de 1<sup>e</sup> Dan (Shodan) , 2<sup>e</sup> Dan (Nidan) , 3<sup>e</sup> Dan (Sandan) en 4<sup>e</sup> Dan (Yondan) eisen volledig beheersen.**

**Scriptie(werkstuk):** De kandidaat moet een scriptie/werkstuk maken over het karate.

**Kihon:** Gevraagd kan worden uit de eisen voor 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> Dan.

**Renraku-Waza:** Gevraagd kan worden uit de eisen voor 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> Dan

**Kumite:** Het aantal te tonen kumite bedraagt minimaal 15.  
De getoonde kumite moeten qua uitvoering overeen komen dat minimaal het niveau van 4<sup>e</sup> Dan overstijgt.

**Zelfverdediging:** 8x mes 8x stok en 5 x twee aanvallers  
Tegenaanval met wapens ( bijvoorbeeld, mes, korte/lange stok;  
Aanval c.q. verdediging moeten realistisch en effectief zijn.

**Kata:** De examenkandidaat dient kennis te hebben van de vijftwintig (25)  
**SHOTO-KATA**, o.a. de **BUNKAI**-vormen.

**Shotokan:** Meikyo-Nidan  
Unsu  
Gojushiho-dai

**1 vreemde kata/ van een andere style dan Shotokan,  
Of een wapenkata**

**Opmerking:** Van één van de 3 kata moet de bunkai van de kata met behulp van één of meerdere tegenstanders gedemonstreerd worden.

**Eigen inbreng:** Vooraf kenbaar maken aan de voorzitter van de examencommissie.

**SHU-SHIN/SHINPAN** (ONDERVOORBEHOUD)

**Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.**