

## EXAMENPROGRAMMA 3<sup>de</sup> DAN DENTO MABUNI SHITO RYU

### A. KIHON (3 onderdelen)

**1. Zuki waza** (stoottechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

1. Oi zuki chudan (zkd)
2. Sanbon zuki jodan, chudan, chudan (zkd)
3. Nihon zuki chudan, chudan (zkd)
4. Gyaku zuki chudan (zkd)

**2. Geri waza** (traptechnieken) 5x voorwaarts - mawatte - 5x voorwaarts - mawatte

1. Mae geri (chudan gamae)
2. Yoko geri (chudan gamae)
3. Mawashi geri (chudan gamae)
4. Ushiro geri (chudan gamae)

### **3. Shito ryu curriculum**

Vanuit chudan no gamae (fd) onderstaande reeksen links én rechts demonstreren

1. Hiji ate goho (
2. Geri happo
3. Uke waza
4. Zuki/uchi waza
5. Shuto waza

### B. KATA (4 Kata)

1. Sesan of Kururunfa (naar keuze kandidaat)
2. Tensho of Shisochin (naar keuze kandidaat)
3. Matsumora no Rohai of Itosu no Rohai (naar keuze kandidaat)
4. Tokui Kata (naar keuze kandidaat uit bijlage 2 Tokui katalijst Dento Shito-ryu)

### C. KUMITE (3 onderdelen)

#### **1. Nihon kumite**

8 kumite-vormen, zowel links als rechts

#### **2. Kihon bunkai kumite**

kandidaat maakt keuze uit één kata van het 1<sup>ste</sup> t/m 3<sup>de</sup> dan programma m.u.v. Pinan kata

#### **3. Jiyu kumite**

2 rondes van 2 minuten vrij sparren

(eerste ronde met eigen examenpartner, tweede ronde met een mede-examenkandidaat)

## Uitvoering en aandachtspunten bij het derde danexamen

### Kihon

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:**

Onderdeel 1 tot en met 3 in de Kihon begint met voorwaarts stappen in hidari chudan no gamae in fudo dachi. Omdraaien wordt eveneens gedaan in chudan no gamae in fudo dachi.

Het Shito-ryu curriculum wordt links/rechts/links/rechts uitgevoerd, gevolgd door mawatte en dan nogmaals rechts/links/rechts/links. (dit met uitzondering van de shuto waza die gezien de vorderende bewegingen slechts links/rechts uitgevoerd wordt gevolgd door mawatte en dan weer rechts/links)

Na elke reeks in het Shito-ryu curriculum stap je vanuit de laatste techniek meteen door naar chudan no gamae in fudo dachi.

Na de laatste reeks in het Shito-ryu curriculum stap je eerst door naar een chudan gamae in fudo dachi waarna je op commando omdraait.

De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien.

De kandidaat dient de Kihon te kennen en heeft kennis van de technieken en benamingen.

De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid van bewegen.

### Kata

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:**

Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu.

De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien.

De kandidaat moet de kata uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders.

Kleine variaties in de kata, zoals ze onderwezen worden in de dojo van de kandidaat, zijn alleen dan toegestaan als de integriteit van het Dento Shito-ryu behouden blijft.

### Kumite

#### **Uitvoering en aandachtspunten Nihon kumite:**

Tori (aanvaller) stapt dynamisch vooruit naar chudan no gamae (in fudo dachi), Uke (verdediger) stapt tegelijkertijd achteruit naar chudan no gamae (in fudo dachi).

De aanvallen, met een volledige pas naar voren, uitvoeren met de intentie om te raken.

De timing van de verdedigingen en tegenaanvallen moeten op het juiste moment en met de juiste afstand uitgevoerd worden.

Verdedigingen en tegenaanval zijn vrij en moeten dynamisch, snel en efficiënt uitgevoerd worden.

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon bunkai kumite:**

De kandidaat voert minimaal 4 Bunkai uit van de karakteristieke elementen uit het kata.

De technieken van het kata moeten duidelijk herkenbaar zijn.

De Bunkai mag op verschillende manieren gedemonstreerd worden.

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Jiyu kumite:**

Gebruik van eenvoudige combinatieaanvallen, kunnen controleren van de Ma-ai.

Behouden van juiste balans na aanval of verdediging, goede techniek op het juiste doel.

Laat reactiesnelheid, juiste afstand en een goede controle over de uitgevoerde technieken zien.

Vrij sparren binnen de regels van het Karate-do, het dragen van vuistbeschermers is verplicht. (andere beschermers zijn toegestaan mits deze ter plaatse aangedaan kunnen worden)