



IMAF-Nederland  
Karate-Do Shotokan

# Shodan

## Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	2015	C. van de Wal, 6e Dan Karate-Do - TD IMAF-Nederland
2	14 april 2016	E Janssen, 5e Dan Nihon-Jujutsu <i>Omzetting naar huisstijl tbv. plaatsing op website</i>
3	10 sep 2022	Dave Porcelijn, 5 <sup>e</sup> Dan Karate Verduidelijking, enkele aanpassingen

## Kihon

Bij elke reeks van Kihon wordt steeds begonnen vanuit Sizen-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.

**Kihon-Ido** (vanuit Gedan-Barai voorwaarts; 5x; Mawatte, waar nodig):

- V Oi-Zuki (Migi - Hidari - Migi – Hidari - Migi)
- A **Gedan-Barai / Gyaku-Zuki**
- V Sanbon Renzuki (Jodan, chudan, chudan)
- A Age-Uke / Mae-Geri Chudan / Gyaku-Zuki
- V Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi-Uchi / Yoko-Uraken-Uchi  
(Zenkutsu-Dachi / Kiba-Dachi / Zenkutsu-Dachi)
- A Uchi-Ude-Uke Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (**Kokotsu-Dachi naar Zenkutsu-Dachi**)
- V Shuto-Uke / Nukite (Kokotsu-Dachi /Zenkutsu-Dachi)
- V Mae-Geri
- V Mae-Ren-Geri (Chudan/Jodan)
- Z Yoko-Geri-Keage (Kiba-Dachi) 3x **links en 3 keer rechts**
- Z Yoko-Geri-Kekomi (Kiba-Dachi) 3x **links en 3 keer rechts**
- V Mawashi-Geri
- V Ushiro-Geri-Kekomi Chudan, Na 5e Keer Mawatte, Yame

### Balans:

Ter plaatse vanuit Hachi -Dachi: **Ni-Ho-Geri** Mae-Geri (voorwaarts) + Yoko-Geri (zijwaarts)

Kime-Waza: Gyaku-Zuki: Test stootcontrole  
(doeloefening - het doel mag niet geraakt worden - Sun-Dome)

## Kata en Bunkai

Elke examenkandidaat moet vijf (5) basis Kata en alle Shitei-Kata en Tokui-Kata kunnen tonen  
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

Heian 1 tot en met 5 (minimaal 3 uit deze 5 worden gevraagd door de examencommissie)

Shitei-Kata: Tekki Shodan

Tokui-Kata: (keuze van 2 uit) Bassai-Dai, Kanku-Dai, Enpi

Kennis van de Bunkai van de getoonde Kata is **belangrijk**. 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 een van de getoonde Kata.

## Kumite

alles 1 x langzaam en 1 x snel uitvoeren

### Sanbon-Kumite:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Keage Chudan

### Kihon-Ippon-Kumite:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Keage Chudan

Mawashi-Geri

Yoko-Geri-Kekomi Chudan

Ushiro-Geri Kekomi Chudan

### Jiyu-Ippon-Kumite:

Beide vanuit gevechtshouding (Kamae-Oke). Eerste aanval is afgesproken, Kime-Waza (afweer en tegenaanval) zijn vrij.

Jodan Oi-Zuki

Chudan Oi-Zuki

Mae-Geri Keage Chudan (Ushiro-Ashi)

Mawashi-Geri Jodan (Ushiro-Ashi)

Yoko-Geri-Kekomi Chudan  
Ushiro-Geri Kekomi Chudan

Opmerking: Jiyu-Ippon-Kumite kan door de kandidaat worden gekozen op grond van bijv. Leeftijd. Kandidaten ouder dan 45 jaar kunnen op hun verzoek worden vrijgesteld van Jiyu-Kumite. Voor hen is Jiyu-Ippon-Kumite dan verplicht.

**Jiyu-Kumite:** 3 x 1 minuut; overige kandidaten doen dienst als scheidsrechter

**Eigen inbreng** (voor Shodan niet verplicht)

Mag/kan alles omvatten van Kata, Kata Bunkai, speciale Kumite, Kobudo, zelfverdediging, enz.

## **Shinpan**

Zie Jiyu-Kumite: Scheidsrechters regels kennen op het niveau van een hoekrechter en deze in een lessituatie tijdens examen (de belangrijkste handsignalen en gebruikte commando's) kunnen toepassen.

Bekend dienen tenminste te zijn de volgende commando's - en handsignalen voor:  
Shobu Ippon of Shobu Sanbon; Hajime!; Yame!; Tsuzukete Hajime!; Wazaari; Ippon; Ai-Uchi; Chui;  
Hansoku; Jogai; Aka of Shiro No Gachi; Hikiwake