



IMAF-Nederland

Karate-Do

Kyokushinkai

# Shodan

## Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	1999	R.H.J. Toebes, 4e Dan Karate-Do
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	5 mei 2021	Donny Toebes, 5 <sup>e</sup> Dan Karate-Do Structurering exameneisen

### Algemeen

Deze exameneisen zijn richtinggevend en beschrijven wat minimaal getoond dient te worden door de kandidaat. De docent kan vanuit de Dojo onderbouwd veranderingen aanbrengen. Het examen moet echter op het niveau blijven zoals gevraagd.

Tijdens het examen dient duidelijk zichtbaar te zijn:

- Kennis en kunde van Karate en specifieke stijl op het niveau van de Dan-Graad
- Uitvoering met juiste techniek, verplaatsing en houdingen
- Presentatie van Kime en respect
- Structuur in het examen

Alle onderdelen van het examen dienen te worden getoond. De richtlijn is 30-40 minuten per kandidaat.

## Kihon

De kandidaat zal alle Kihon in de volgorde zoals hieronder aangegeven in opdracht van de leraar uitvoeren. Iedere oefening dient zesmaal in beweging te worden uitgevoerd in Zenkutsu-Dachi.

Tsuki : Oi-tsuki; Jodan, Chudan en Gedan.  
Gyaku-tsuki; Chudan.  
Sanbon-Tsuki; Jodan, Gedan, Gedan  
*Mawate: Gedan-Barai*

Uke : Gedan-barai  
Uchi-Uke  
Soto-Uke  
Jodan-Ukw  
Shuto-Mawashi-Uke  
*Mawate: Gedan-Barai*

Geri : Mae-Geri Chudan  
Mawashi-Geri Chudan  
Mawashi-Geri Jodan  
Yoko-Geri  
Ushiro-Geri  
*Mawate: yoi-uke kamae*

## Waza

De kandidaat toont drie (3) Waza. Iedere Waza dient eenmaal langzaam en eenmaal snel met Kiai te worden uitgevoerd.

- Geri-Waza: Yoi-Uke, Kamae, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
  - Tsuki-Waza: Gedan-Barai, Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
  - Uke-Waza: Kamae, Uchi-Uke, Soto-Uke, Jodan-Uke, Gedan-Barai, Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
- Deze Waza wordt achterwaarts verplaatsend uitgevoerd.

## **Kata en Bunkai**

Elke examenkandidaat moet de volgende Kata kunnen uitvoeren:

- Pinan 1 tot en met 5
- Sanchin
- Gekesai-Sai-Ichi
- Yantsu
- Tsuki-No
- Tenscho
- Saifa

De examenkandidaat dient minimaal een (1) voorgeschreven Kata en twee (2) keuze Kata te laten zien.

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

Alle Kumite dient 1 keer langzaam en 1 keer snel getoond te worden.

**Ippon-Kumite:** drie aanval Chudan-Tsuki en een Jodan-Tsuki.

**Kyokushinkai-Kumite:** 4 Kyokushinkai-Kumite zoals in de Dojo getraind.

**Sanbon-Kumite** (drie-staps-kumite) dient te worden uitgevoerd zonder partner:

- Jodan-Tsuki, Chudan-Tsuki, en Mae-Geri
- Jodan-Tsuki, Chudan-Tsuki en Mawashi-Geri
- Mae-Geri, Oi-Tsuki Jodan, Yoko-Geri

De kandidaat heeft de keuze om de Sanbon-Kumite te laten zien met partner. Blokkering van deze Sanbon-Kumite met verschillende technieken, de verdediging is vrij maar moet passend zijn in de discipline en/of stijl. Uitvoering van iedere Sanbon-Kumite een (1) maal langzaam, een (1) maal snel.

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

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

Kan alles omvatten wat binnen de eigen discipline en stijl valt bijvoorbeeld: Kata, Kata Bunkai, Kumite, Kobudo en zelfverdediging.