



IMAF-Nederland
Karate-Do Shotokan

Shodan

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 (Kokutsu-Dachi /Zenkutsu-Dachi)
- V Mae-Geri
- V Mae-Ren-Geri (Chudan/Jodan) 3x heen en 3 x terug (wissel van been).
- 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)

Kata en Bunkai

De 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: 2 Kata (keuze uit) Bassai-Dai, Kanku-Dai en Empi

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 (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