



IMAF-Nederland
Karate-Do Shotokan

Nidan

Kihon

Kihon-Gamae (in Zenkutsu dachi tenzij anders vermeld, waar nodig Mawatte)

- V Kizami-Zuki voorste been instappen daarna stap met Sanbon Renzuki (Jodan Seiken-Zuki Tate-Zuki-Chudan, Ura-Zuki Chudan)
- A Age-Uke / Soto-Ude-Uke (Blokkeer Met Dezelfde Arm)/ Gyaku-Zuki
- V Mae-Geri / Oi-Zuki
- A Gedan-Barai / Urake-Uchi (zelfde arm) / Gyaku-Zuki
- V Oi-Zuki Chudan / Uchi Uke (zelfde arm) / Haito-Uchi
- V Shuto-Uke / Kizami-Zuki / Nukite (Kokutsu-Dachi Tot Zenkutsu-Dachi)
- V Yoko-Geri Keage / Yoko-Geri Kekomi (Kiba-Dachi, wissel voet) /Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Zuki (Kamae)
- V Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

Ter Plaatsse: Shi-Ho-Empi-Uchi, bestaande uit Tate-Empi-Uchi (Age-Empi) (Zenkutsu-Dachi)/ Ushiro-Empi-Uchi (Kokutsu-Dachi); Yoko-Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Mawashi-Empi-Uchi (Fudo-Dachi)

Ter plaatse: San Ho-Geri: Vanuit Zenkutsu-Dachi (met hetzelfde been, zonder neerplaatsen): Mae-Geri (voorwaarts)/ Yoko-Geri (zijwaarts)/ Ushiro-Geri (direct achterwaarts); Herhaal driemaal (3x); Verwissel van been en herhaal driemaal (3x)

Renraku-Waza

Vanuit Hidari Kamae-Te (links voor)

Ushiro-Geri Chudan (Migi) voor neerzetten, Ushiro-Mawashi-Geri (Hidari) Jodan, voor neerzetten Ura-Mawashi-Geri Jodan (Migi), rechts voor neerzetten met Uchi-Ude-Uke, verplaats voorste been naar Kiba-Dachi met Yoko-Empi-Uchi, verplaats naar Zenkutsu-Dachi met Uraken-Uchi Jodan gevolgd door Mae-Geri Chudan/ Gyaku-Zuki Chudan.

Herhaal dit vanuit Migi Kame-Te (rechts voor)

Kata en Kata Bunkai

Tokui-Kata: Keuze van 3 uit:

Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Jion, Wankan

Kennis van de Bunkai van de getoonde Kata is belangrijk. De kandidaat moet kunnen demonstreren dat hij/zij 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.

Kumite

Blokkering met verschillende technieken. Countertechnieken vrij.
Elke Kumite 2 maal uitvoeren (eenmaal langzaam, eenmaal volle snelheid)

Sanbon-Kumite

- Jodan-Zuki, Chudan-Zuki, Mae-Geri
- Yoko-Geri, Oi-Zuki, Ushiro-Geri
- Morote-Zuki, Age-Zuki, Ura-Zuki

Kaeshi-Ippon-Kumite

- (1) Jodan Oi-Zuki, (2) Chudan Oi-Zuki
- (1) Chudan Oi-Zuki, (2) Mae-Geri Chudan
- (1) Mae-Geri Chudan, (2) Mawashi-Geri Jodan

Jiyu-Ippon-Kumite

Beide vanuit gevechtshouding (Kamae-Te). Eerste aanval is afgesproken, Kime-Waza (afweer en tegenaanval) zijn vrij. Kies 5 uit deze 10 aanvallen.

- 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
- Jodan Kizami-Zuki
- Chudan Gyaku-Zuki
- Mawashi-Geri Jodan (Mae-Ashi)
- Mae-Geri Keage Chudan (Mae-Ashi)

Jiyu-Kumite

3 x 2 Minuten.

Eigen inbreng (verplicht werkstuk)

Uit navolgende technieken dient de kandidaat zelf, drie(3) 5-staps Kihon combinaties te ontwikkelen en deze te tonen (Zie Renraku-Waza). Hierin mogen sommige gebruikte technieken meerdere malen voorkomen:

- Oi-Zuki
 - Gyaku-Zuki
 - Kizami-Zuki
 - Age-Zuki
 - Mawashi-Zuki
 - Nagashi-Zuki
 - Uraken-Uchi
 - Soto-Ude-Uke / Empi-Uchi (*)
 - Uchi-Ude-Uke
 - Shuto-Uke/ Nukite (*)
 - Tetsui-Uchi
 - Mae-Geri
 - Yoko-Geri-Keage
 - Fumikomi
 - Yoko-Geri-Kekomi
 - Ushiro-Geri
 - Tai-Sabaki
- (*) samen in combinatie gebruiken

Shinpan

Zie eisen Shodan (1e Dan)