



IMAF-Nederland
Karate-Do Shotokan

Sandan

De kandidaat moet de 1e Dan (Shodan) en 2e Dan (Nidan) eisen volledig beheersen.

Kihon

Zie Kihon- eisen tot en met 2e Dan.

De examencommissie kan vragen stellen uit het 1e en 2e Dan programma.

Specifieke eisen:

Kihon (alles 5 x m.u.v. laatste serie)

- V Tate-Zuki / Ura-Zuki /Mawashi-Zuki (wisselend van arm)
- A Age-Uke / Soto-Ude-Uke (blokkeer met dezelfde arm) / Haito-Uchi (met andere arm)
- V Shuto-Uke / Kizami Mae-Geri / Nukite (Kokutsu-Dachi tot Zenkutsu-Dachi)
- A Age-Uke / Uchi-Uke / Gedan-Barai / Kizami-Zuki (zelfde arm) Gyaku-Zuki
- V Mawashi-Geri / Yoko-Uraken-Uchi (zelfde kant) / Gyaku-Zuki Chudan (Mawatte)
- A Gedan-Uke, Shuto-Uchi (zelfde arm), Age-Empi-Uche (Kiba-Dachi tot Zenkutsu-Dachi)
- V Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (2 x links en 2 keer rechtsvoor beginnen)

Ter plaatse: SHI-HO-GERI: Vanuit Zenkutsu-Dachi (met hetzelfde been, zonder neerplaatsen): Mae-Geri (voorwaarts)/ Yoko-Geri (zijwaarts)/ Ushiro-Geri (direct achterwaarts)/ Mawashi-Geri (been achter neerzetten); driemaal (3x); Verwissel van been en herhaal driemaal (3x)

Kata en Kata Bunkai

De examenkandidaat dient kennis te hebben van de Kata, uit 1^e en 2^e Dan examen eisen en de Bunkai daarvan.

3 Kata met keuze uit

Tekki-Sandan, Jitte, Sochin, Chinte, Nijushiho

Kumite

Algemeen : Elke Kumite dient tweemaal uitgevoerd te worden, namelijk eenmaal (1x) langzaam en eenmaal (1x) op snelheid.

Jiyu-(Ippon-)Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite tegen twee aanvallers: viermaal (4x) twee (2) aanvallen met variaties in Geri- en Tsuki-Waza. Uke-Te weet het aanvalsdoel en moet direct verdedigen eenmaal (1x) en meteen counteren (meervoudige tegenaanval).

Jiyu-Kumite

3 x 2 minuten

(Indien men is vrijgesteld van Jiyu-Kumite bv. Wegens leeftijd, een schriftelijk rapport maken over Tokui-Waza plus uitleg kunnen geven aan hoger gegradueerden.)

Zelfverdediging

Verdediging tegen 1 of meer tegenstanders waarbij gebruik wordt gemaakt van de bunkai uit 1 van getoonde Kata.

Verdediging tegen mes / stokaanvallen

- Verdediging tegen mes aanvallen 3x
- Verdediging tegen aanvallen met korte of lange stok 3x

De aanvallen moeten realistisch en effectief zijn.

Eigen Inbreng

De examenkandidaat ontwikkelt een eigen werkstuk, dat qua moeilijkheidsgraad voldoet aan de eisen voor 3e Dan en demonstreert dit tijdens het examen.

Het mag / kan alles omvatten ; Kata , Kata Bunkai, speciale Kumite, Kobudo, zelfverdediging, enz.