



IMAF-Nederland
Karate-Do Shotokan

Yondan

Kihon

Kihon

Combinatietechnieken

De kandidaat dient zelf drie (3) Kihon combinaties samen te stellen, deze dienen te voldoen aan de volgende eisen:

- De combinaties dienen te bestaan uit minimaal 6 technieken
- De combinaties moeten essentieel van elkaar verschillen
- De combinaties dienen twee (2) keer te worden uitgevoerd in twee (2) verschillende richtingen
- Naast de Uke waza, Uchi waza, Tsuki waza en Geri waza dienen er ook verplaatsingen binnen deze combinaties te zitten zoals bijvoorbeeld Yori-ashi, Tai Sabaki etc.

Kihon Kumite

De kandidaat dient een drie (3) tal Kihon combinaties te ontwikkelen bestaande uit minimaal vier (4) en maximaal zes (6) technieken.

Deze dienen te bestaan uit meerdere aanvallen en verdedigingen eindigend in een counter techniek.

De kandidaat dient deze met een partner uit te voeren

1 x langzaam en 1 x snel

Kata en Kata Bunkai

De kandidaat toont drie (3) Kata met keuze uit:

- Hangestsu
- Gangaku
- Ji-in
- Meikyo

Kiest de kandidaat ook voor keuzeonderdeel Jiyu Kumite of Jiyu Kumite met wapens, of Kobudo Kata, zie hieronder, dan maakt de kandidaat een keuze uit 2 Kata i.p.v. 3 uit bovengenoemde lijst.

Kata Bunkai

De kandidaat geeft een vrije uitlegvorm over een van de bovengenoemde Kata.

De kandidaat mag zelf het aantal partners bepalen

Kobudo

De kandidaat kan ook een Kobudo (Sai, Bo, Jo etc.) Kata kiezen. Indien de kandidaat een Kobudo Kata kiest dient deze, naast solo, ook met Bunkai te worden getoond.

Kumite

Jiyu-Kumite

Of: 3 x 2 minuten

Keuze, Zie ook bij Kata

Indien kandidaat kiest voor Jiyu Kumite dan dient aan het volgende te worden voldaan:

- Er moet blijk zijn van variatie in aanval
- Er moet minimaal 1 x duidelijk gescoord worden
- Partijen dienen te voldoen aan regels binnen het WKF kumite
- Het gaat niet om het winnen maar om inzicht, reactie en adaptiviteit

Of: vrij gevecht met wapen zoals Sai, Bo etc.

Hierbij dient een gevecht te worden uitgebeeld waarbij examenkandidaat duidelijk zijn/haar vaardigheden met het gekozen wapen te laten zien.

Zelfverdediging

Verdediging tegen 1 of meer tegenstanders

- 3 series met meerdere aanvallen, verdedigingen en counter(s)

Verdediging tegen mes / stokaanvallen

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

De aanvallen moeten realistisch en effectief zijn.

Eigen Inbreng

Indien gewenst