



IMAF-Nederland
Karate-Jutsu

Shodan



Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	28-05-2024	Rudy Mulderij, rokudan, initiële opzet
2		
3		



Vooraf

Tijdens het examenonderdeel “Randori / Jiyu-Kumite” dient de examenkandidaat tweemaal realistische aanvallen van 1 minuut te weerstaan en hier adequaat op te verdedigen. Hiervoor dient de examenkandidaat 2 partners mee te nemen. Tijdens het onderdeel randori dienen zowel de examenkandidaat als beide ukes handbeschermers, scheen/wreefbeschermers en eventueel een tok en een gebitsbeschermer te dragen. Voor aanvang van het examen levert de kandidaat in drievoud het te demonstreren examen in bij de examencommissie.

De examenonderdelen zijn:

1. Pinan shodan of in overleg ander klassiek karatekata
2. Shintai no kata
3. Sanbon kumite (3-staps aanval)
4. Serie Geri-waza (traptechnieken) en Tsuki-waza (stoottechnieken)
5. Bevrijdingen uit vijf pakkingen/wurgingen met de hand en vijf omvattingen
6. Randori / Jiyu-kumite 1 en 2 ukes

Van de kandidaat wordt beheersing van onderstaande technieken verwacht:

Atemi waza

oi-tsuki, gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho, shuto-uchi, nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri

Uke waza

age-uke, soto-uke, gedan-barai, uchi-uke, shuto-uke, otoshi-uke

Shime waza

hadaka-jime

Kansetsu waza

waki-gatame, ude-osae

Nage waza

kata-ashi-dori, ashi-barai

Kata

1. Om de karatehistorie niet te vergeten wordt er een klassiek karatekata, dat is ontstaan op de Ryukyu eilanden gedemonstreerd, bijvoorbeeld Pidan shodan.
2. Het stijleigen karate-jutsu Shintai-no-kata dient perfect te worden gedemonstreerd.

Sanbon Kumite

De kandidaat demonstreert een werkstuk van vijf combinaties van minimaal drie verschillende aanvalstechnieken in de vorm van een werkstuk, waarbij de kandidaat op aanval van zijn keuze verdedigt en reageert met onder andere atemi waza die minstens uit 3 verschillende technieken bestaan.

Geri-waza (traptechnieken)

Kandidaat demonstreert een serie van circa 5 gevarieerde traptechnieken en demonstreert de impact van precisie, kracht en snelheid op een trapkussen.



Tsuki-waza (stoottechnieken)

Kandidaat demonstreert een serie van circa 5 gevarieerde stoottechnieken en demonstreert de impact van precisie, kracht en snelheid op een stootkussen.

Eigen werkstukken

1. Verdedigen tegen 5 pakkingen/wurgingen met de hand en 5 omvattingen.

De karateka demonstreert een werkstuk met korte en effectieve verdedigingen tegen pakkingen, wurgingen met de hand en omvattingen. Niet alleen door atemi waza, maar ook door het gebruik van rotaties, hefbomen, worpen en tsubo's naar eigen keuze.

2. Renraku waza

De kandidaat demonstreert een werkstuk van vijf combinaties van minimaal drie verschillende aanvalstechnieken in de vorm van een werkstuk, waarbij de kandidaat op aanval van zijn keuze verdedigt en reageert met onder andere atemi waza die minstens uit 3 verschillende technieken bestaan.

Randori / Kumite

Jiyu-Kumite: 2 x 1 minuut, twee verschillende ukes