



IMAF-Nederland

Wado Ryu

Shodan

1e Dan (minimaal 1 jaar 1^e kyu)

1.1 Kihon:

• Tsuki waza: (stoottechnieken)

Junzuki	-	voorwaartse stoot
Gyakuzuki	-	tegengestelde stoot
Junzuki no tsukomi	-	doorstotende vuistslag
Gyakuzuki no tsukomi	-	tegengestelde doorstotende vuistslag
Kette junzuki	-	voorwaartse schop met voorwaartse stoot
Kette gyakuzuki	-	voorwaartse schop met tegengestelde stoot
Nukite	-	steek met open hand (uitgevoerd in junzuki dachi)
Tobikomizuki	-	uitvalstoot
Nagashizuki	-	uitvalstoot van de lijn

• Geri waza: (traptechnieken - chudan uitgevoerd vanuit hanmi stand)

Maegeri	-	voorwaartse schop
Mawashigeri	-	cirkel schop
Sokutogeri	-	zijwaartse schop
Ushirogeri	-	achterwaartse schop
Mikazuki geri	-	binnenwaartse cirkelschop met de voetzool
Tobikomi geri	-	voorwaartse schop met sprong

• Uke waza: (voorwaarts en achter waarts)

Jodan uke	-	hoge blokkering
Uchi uke	-	blokkering van buiten naar binnen
Soto uke	-	blokkering van binnen naar buiten
Shuto uke	-	blokkering met open hand van binnen naar buiten
Gedan barai	-	lage blokkering

Shikake uke	-	dubbele half ronde blokkering (pinan Yondan)
Enpi uke	-	elleboog blokkering (pinan Sandan)

• **Uchi waza slagtechnieken**

Tetsui (uitgevoerd in hanmi/junzuki dachi en/of shiko dachi	-	hamerslag
Uraken (uitgevoerd in hanmi/junzuki dachi en/of shiko dachi)	-	zweepslag
Teisho (uitgevoerd in hanmi/junzuki dachi en/of shiko dachi)	-	slag met tijgerhand
Haito (uitgevoerd in hanmi/junzuki dachi en/of shiko dachi)	-	slag met duimzijde hand
Furikenuchi (uitgevoerd in junzuki dachi)	-	hoekslag naar de kin
Kage zuki (uitgevoerd zoals in Naihanchi kata)	-	zoals in Naihanchi kata)

Enpi (serie van vijf lopend in combinatievorm demonstreren)

Age-enpi = beneden naar boven onder de kin; yoko-enpi = zijwaarts; mawashi-enpi = cirkel; ushiro-enpi = achterwaarts; otoshi-enpi van boven recht naar beneden in de nek.

De volgende standen, houdingen en verplaatsingen zijn in het examenprogramma opgenomen. De kandidaat dient deze met diverse technieken te kunnen toepassen.

Shizentai	---	rechter of linker voet naar voren geplaatst
Junzuki dachi	---	lange stand schouderbreedte bovenlichaam iets gedraaid
Gyaku dachi	---	midden lange stand bovenlichaam recht
Nekoashi dachi	---	maehanmi - hanmi no neko – mashomen no neko
Naihanchi dachi	---	schouderbreedte voeten iets naar binnen (Naihanchi kata)
Shiko dachi	---	breder dan schouderbreedte voeten naar buiten gedraaid
Shimate dachi	---	zelfde als shiko dachi maar iets smaller (Wado kata stand)
Hanmi/migi gamae	---	links of rechts voor gevechtsstand
Utsui of utsuri	---	lichaam verplaatsing
Ayumi ashi	---	hele stap voorwaarts
Tsugi ashi	---	achterste been bijtrekken
surikomi ashi	---	slipstap
Tsuri ashi	---	glijdende aansluitstap voorwaarts
Yori ashi	---	glijdende vergrotende stap voorwaarts
Nagashu	---	ontwijken
Inasu	---	aanval van richting veranderen
Noru	---	meebuigen en terugkomen (wuivend bamboe)
Irimi	---	binnendringen
Tenno ido	---	gewicht laten zakken, been zijwaarts glijden
De kandidaat kent de volgende begrippen die onderdeel zijn van de dagelijkse training:		
FUDOSHIN:	---	Onverstoorbare geest.
KI AWASE:	---	Harmony tussen energieën.
KI MUSUBE:	---	Verborgene energieën.(gebruik maken van kracht van je Tegenstander)
KO KYU CHIKARA	---	Behoudt van kracht tijdens het inademen
ZANSHIN:	---	Waakzame geest
SHIN-GI-ICHINYO	---	Shin (<i>geest</i>) Gi (<i>Techniek</i>) Ichinyo (<i>Samenkomen</i>) Het lichaam traint de geest en de geest traint het lichaam.
SHUHARI	---	Omarmen en Leren, beschermen en eigen maken, breken

met de vorm. Correct aanleren dus de leraar volgen. Jezelf losmaken en je eigen weg gaan.

1.2 Renzoku waza: (vloeiend elkaar opvolgende technieken)

De kandidaat voert drie van de renzoku waza uit de onderstaande vijf series. De keuze wordt bepaald door de examinerator. Renzoku waza wordt zowel rechts als links uitgevoerd.

1. Junzuki renzuki - surikomi maegeri - mawashigeri - sokuto fumikomi→(zelfde been), uraken, gyakuzuki.
2. Okuri ashi gyakuzuki jodan - tsuki ashi maegeri chudan - gyakuzuki nagashi chudan - tsuki ashi ashibarai - tate gyakuzuki chudan
3. Tsugi ashi mawashigeri - maegeri - gyakuzuki jodan – nagashizuki – mae hizageri -otoshi enpi
4. Okuri ashi tobikomizuki – gyakuzuki - ayumi ashi gyakuzuki – tsugi ashi maegeri - nagashi tsuki - naname (terugstappen) uraken uchi jodan (op de kaak)
5. Okuri ashi uraken jodan - ushiro geri chudan - uraken jodan - ashibarai gyakuzuki - furiken Uchi.

1.3 Kata:

De kandidaat dient de kata Kushanku en Naihanchi, en maximaal één kata uit de lijst van Pinan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examinerator. Pinan shodan

Pinan nidan
Pinan sandan
Pinan yondan
Pinan godan
Kushanku
Naihanchi

1.4 kumite, verplichte vormen:

Kihon kumite: nummer 1 t/m 4

Ippon kumite : 3 stuks enkelvoudige aanval: 1 x tsuki chudan ; 1 x tsuki yodan; 1 x geri waza

1.5 kumite vormen, keuze onderdeel. Optioneel voor extra examenpunten.

De kandidaat heeft de keuze uit de volgende onderdelen:

Kumite gata: nummer 1 t/m 4 of

Oyho kumite: nummer 1 t/m 4

1.6 Jiyu gumite,

1 minuut verdedigen, 1 minuut aanvallen, 1 minuut compleet gevecht. Het complete vrije gevecht omvat alle technieken, op een veilige manier toegepast.

Maximaal 3 partijen van twee minuten.

+

****De examencommissie maakt een keuze uit de technieken zoals deze in de exameneisen zijn opgenomen. Er worden geen technieken gevraagd die niet in de exameneisen genoemd worden. De technieken moeten uitgevoerd conform de besproken eisen tijdens de dan trainingen. De kandidaat dient minimaal twee examentrainingen te hebben bijgewoond om deel te kunnen nemen aan het examen.***

Bijlage A. Verklarende woorden- en begrippenlijst:

Ai hanmi	Beide met zelfde voet voor (gelijk voets bij kumite)
Ayumi ashi	hele stap
Embusen	gevechtlijn in kata en kumite
Fudoshin	onbewogen geest
Gamae	gevechtshouding
Gyaku hanmi	verdediger rechts voor aanvaller links voor (ongelijk voets)
Hanmi	lichaam half weggedraaid
Heisoku dachi	gesloten stand, voeten tegen elkaar
Inasu	aanval van richting veranderen
Irimi	binnendringen
Jiyu gumite	vrij vechten waarbij 'alle' technieken gecontroleerd worden
Kihon	basis
Kisoku no donto	ritme van de ademhaling
Kushushi	uit balans brengen, verwoesten
Ma ai	afstand, inschatten van ruimte
Mae	voorwaarts
Ma o nosume	stelen van afstand (naar elkaar bewegen)
Machi no kata	wachten op de aanval of verdediging
Meotode	gelijktijdig gebruik van beide handen
Naname	diagonaal
Noru	meebuigen
Ohyo gumite	toepassings-partnervorm
Renzuki	combinatie van stoten
Sagatte	achterwaarts verplaatsen
Seishusen	correcte centrum (midden)lijn
Shiai	wedstrijd
Surikomi ashi	slipstap
Tachi kata	standen
Tate	'verticale lijn
Ten I	veranderen van positie
Ten tai	andere richting draaien
Ten gi	veranderen van techniek
Tori	Aanvaller
Tsugi ashi	verplaatsing waarbij de stand eerst verkleind wordt en vervolgens vergroot; aansluitpas

Yori ashi

glijdende verplaatsing waarbij de stand eerst vergroot wordt en daarna verkleind; glijdende stap

Zanshin

waakzame geest, ontspannen bewustzijn, maar alert

Zenshinshite

voorwaarts gaand (binnendringend)