



# IMAF-Nederland

## Wado Ryu

### Sandan

**3e Dan (minimaal 2 jaar 2<sup>e</sup> dan)**

**Kennis van alle toegepaste namen en begrippen van het Wado.**

#### **1.1 Kihon:**

- **Tsuki waza: (stoottechnieken)**

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

- **Geri waza: (traptechnieken - uitgevoerd vanuit hanmi stand)**

Maegeri	-	voorwaartse schop
Mawashigeri jodan	-	cirkel schop
Sokutogeri	-	zijwaartse schop
Ushirogeri	-	achterwaartse schop
Mikatsuki geri	-	binnenwaartse cirkelschop met de voetzool
Tobikomigeri	-	voorwaartse schop met sprong
Nidan geri	-	dubbele maegeri in sprong (gedan – jodan)

- **Uke waza: ( voorwaarts en achter waarts)** Alle voorkomende blokken als voor 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> dan

- **Uchi waza: (slagtechnieken)**

Alle voorkomende slagen als voor 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> dan

- **Tachi kata: ( shisei en utsui)**

Alle standen en verplaatsingen en houdingen als voor 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> dan

## 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 examiner. Renzoku waza wordt zowel rechts als links uitgevoerd.

1. Junzuki renzuki - surikomi maegeri –mawashi geri - sokuto fumikomi→(zelfde been), uraken - gyakuzuki.
2. Okuri ashi gyakuzuki jodan - tsuki ashi maegeri chudan - gyakuzuki nagashizuki chudan - tsuki ashi ashibarai - tate gyakuzuki chudan
3. Tsugi ashi mawashi geri – 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 Bassai, Wanshu, Naihanchi en één kata uit de lijst van Pinan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examiner.

## 1.4 kumite vormen, verplichte vormen:

Kihon kumite: 4 stuks uit de serie nummer 1 t/m 10

Tanto dori : 4 stuks uit de serie 1 t/m 8

Jiu jitsu 5 verdedigingen in serie uitgevoerd tegen vastpakken of verwurgen of aanval met een stok. (Jo cq. Bo)

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

De kandidaat heeft de keuze uit de volgende onderdelen:

Kumite gata: 5 stuks uit de serie nummer 1 t/m 10 of

Oyho kumite: 5 stuks uit de serie nummer 1 t/m 8

## 1.6 Jiyu gumite:

2 partijen van twee minuten.

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

1 partij van twee minuten tegen twee tegenstanders

*\*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 examentrainingen.*

*De kandidaat dient minimaal twee examentrainingen te hebben bijgewoond om deel te kunnen nemen aan het examen.*

