



## Exameneisen 1<sup>e</sup> Kyu Wado Ryu Karate

### 1. KIHON:

Alle voorgaande eisen.

### 2. RENRAKUWAZA:

- Hidari hanmi gamae, migi zenshinshite jodan chudan renzuki, hidarisurikomi ashi, migi maegeri, migi tobikomizuki, migi hanmi gamae.
- Hidari hanmi gamae, yori ashi sagatte shuto uke hidadari hanmi nekoashi dachi, migi mawashigeri, gyakuzuki, migi hanmi gamae.
- Hidari hanmi gamae, naname mae yori ashi, migi socuto fumikomi, migi tate uraken in shiko dachi, hanmi gyakuzuki, migi hanmi gamae.

### 3. KUMITE:

- *Ippon kumite* (1 staps)

	<b>Aanval:</b>	<b>Verdediging:</b>
1	2 oefeningen jodanzuki	vrij
2	2 oefeningen chudanzuki	vrij
3	2 oefeningen geri	vrij

- *Sanbon kumite* (3 staps)

	<b>Aanval:</b>	<b>Verdediging:</b>
1	1 oefening Jodanzuki	Uitgevoerd met 3 verschillende blokkeringen
2	1 oefening Chudanzuki	Uitgevoerd met 3 verschillende blokkeringen
3	1 oefening Geri	Uitgevoerd met 3 verschillende blokkeringen

- *Ohyo kumite*

	<b>Aanval:</b>	<b>Verdediging:</b>
1	LV. rechts junzuki jodan en gyakuzuki links, ashibarai links, gyaku-/ ura-zuki rechts.	LV. achteruit stappen uchi /shuto uke rechts op de junzuki van de aanvaller
2	RV. Surikomi gyakuzuki jodan links, links bijslippen, rechts ashibarai gevolgd door links empi / gyakuzuki .	LV. Achteruit slippen uchi / shuto uke links op de gyakuzuki van de aanvaller
3	LV. junzuki rechts, gyakuzuki links, ontwijk de junzuki van de tegenstander, terugkomen dan voor langs steken, werpen dan volgen met uraken rechts.	RV. achteruit stappen uchi /shuto uke links op de junzuki van de aanvaller. Na gyakuzuki van de aanvaller aanvallen met links tobikomizuki jodan.
4	RV. Instappen links, uraken jodan rechts, rechterelleboog verdediger vastpakken, rechts gyakuzuki, nek pakken, hizageri rechts gevolgd door empi rechts.	RV. Achteruit slippen met heisho uke rechts.

- **Kihon / Yakusoku kumite**

	Aanval:	Verdediging:
1	RV. Tobikomizuki jodan, surikomi gyakuzuki chudan links (Nb! Rechterhand bevind zich op de plexus)	RV. Achteruitslippen met heisho uke jodan op tobikomizuki van de aanvaller. Met linkervoet links wegstappen en gyakizuki van de aanvaller met rechts begeleiden en tegelijkertijd opstoot met links op de plexus van de aanvaller.
2	RV. Tobikomizuki jodan, bijslippen met links, sokutogeri rechts naar de heup van de tegenpartij.	RV. Achteruitslippen met heisho uke jodan op tobikomizuki van de aanvaller. Met linkervoet links wegstappen en sokutogeri van de aanvaller met gedanbarai rechts begeleiden, terugvallen met haito rechterhand en teisho linkerhand op rug c.q. nieren van de aanvaller.
3	RV. Tobikomizuki jodan, linkerbeen zijwaarts optrekken.(verkapte maegeri)	RV. Achteruitslippen met heisho uke jodan op tobikomizuki van de aanvaller, nadat tegenstander linkerbeen op heeft getrokken binnendringen met nakadaka ken rechts in buik en links in binnenkant bovenbeen.

#### 4. **KATA:**

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan
- Pinan Sandan
- Pinan Yondan
- Pinan Godan
- Naihanchi
- **Kushanku**

#### 5. **KEUZE ONDERDEEL:**

- Shiai
- Embu
- Bunkai

#### **Verklarende woordenlijst:**

Ayumi ashi	hele stap
Gamae	gevechtsstand
Mae	voorwaarts
Naname	diagonaal
Ohyo kumite	toepassings kumite
Renzuki	combinatie van stoten tijdens de verplaatsing
Sagatte	achterwaarts verplaatsen
Surikomi ashi	slipstap
Tate	verticale lijn
Tori	aanvaller
Tsugi ashi	verplaatsing waarbij de stand eerst wordt verkleind en daarna wordt vergroot
Yori ashi	verplaatsing waarbij de stand eerst wordt vergroot en daarna wordt verkleind
Zenshinshite	naar voren binnendringend