

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) + UKE WAZA (blokkering en tegenaanval)

YOI DACHI

HIDARI GEDAN BARAI KAMAE (linksvoor)

MAE (vooruit)

SANBON TSUKI 4 keer (JODAN, CHUDAN, CHUDAN)

MAWATE (omdraaien)

SANBON TSUKI 4 keer (JODAN, CHUDAN, CHUDAN)

MAWATE (omdraaien)

YOI DACHI

Opgelet: (Na elke combinatie weer terugkomen in YOI DACHI)

1. Recht achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met AGE-UKE / GYAKU TSUKI

(rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)

2. Schuin achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met UCHI-UKE / GYAKU TSUKI

(rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)

3. Recht achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met SOTO-UKE / GYAKU TSUKI

(rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)

4. Schuin achteruitstappen in ZENKUTSU DACHI met GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI

(rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)

5. Schuin achteruitstappen in KOKUTSU DACHI met SHUTO-UKE / GYAKU NUKITE

(rechtsachter 1 keer en linksachter 1 keer)

2. GERI WAZA (traptechnieken)

YOI DACHI

HIDARI GEDAN BARAI KAMAE (linksvoor) naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

MAE (vooruit) 3 keer MAE GERI

MAWATE (omdraaien)

YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEAGE HIDARI (links)

(uitsluitend vanuit KIBA DACHI)

MAWATE (omdraaien)

YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEKOMI MIGI (rechts)

(uitsluitend vanuit KIBA DACHI)

MAWATE (omdraaien)

MAE (vooruit) 3 keer MAWASHI GERI

(horizontale HIKIASHI, met de wreef of bal van de voet)

MAWATE (omdraaien)

MAE (vooruit) 3 keer USHIRO GERI

(gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd)

MAWATE (omdraaien)

HANTAI KAMAE (wissel van houding)

MIGI GEDAN BARAI KAMAE (rechtsvoor) naar JIYU KAMAE (gevechtshouding)

MAE (vooruit) 3 keer MAE GERI

MAWATE (omdraaien)

YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEAGE MIGI (rechts)

(uitsluitend vanuit KIBA DACHI)

MAWATE (omdraaien)

YOKO (zijwaarts) 3 keer YOKO GERI KEKOMI HIDARI (links)

(uitsluitend vanuit KIBA DACHI)

MAWATE (omdraaien)

MAE (vooruit) 3 keer MAWASHI GERI

(horizontale HIKIASHI, met de wreef of bal van de voet)

MAWATE (omdraaien)

MAE (vooruit) 3 keer USHIRO GERI

(gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd)

MAWATE (omdraaien)

3. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken, minimaal twee keer uitvoeren)

YOI DACHI

Achter uitstappen in ZENKUTSU DACHI met HIDARI GEDAN BARAI (rechtsachter)

1. OI TSUKI JODAN (stap vooruit), AGE UKU (stap achteruit), MAWASHI GERI,

URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI

Terugkomen in YOI DACHI

Achter uitstappen in ZKD met MIGI GEDAN BARAI (linksachter)

Herhaal dezelfde combinatie aan de andere kant

Terugkomen in YOI DACHI

Achter uitstappen in ZENKUTSU DACHI met HIDARI GEDAN BARAI (rechtsachter)

2. MAE GERI (achteruit neerzetten), KIZAMI TSUKI (op de plek), USHIRO GERI,

URA SHUTO UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI

Terugkomen in YOI DACHI

Achter uitstappen in ZENKUTSU DACHI met MIGI GEDAN BARAI (linksachter)
Herhaal dezelfde combinatie aan de andere kant
Terugkomen in YOI DACHI

1. HEIAN (de examiner legt een keuze op van 2 van de volgende HEIAN KATA)

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 1.HEIAN SHODAN | 2.HEIAN NIDAN | 3.HEIAN SANDAN |
| 4.HEIAN YONDAN | 5.HEIAN GODAN | |

2. HOGERE KATA (moet worden getoond)

- | | |
|----------------|---|
| 1.TEKKI SHODAN | 2.BASSAI DAI of KANKU DAI (naar keuze examiner) |
|----------------|---|

1. ENBU (een demonstratiegevecht dat door de kandidaat is samengesteld)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- Minimaal een minuut lang
- Er dient sprake te zijn van diversiteit en logische adequate technieken
- Het SHOTOKAN moet als stijl herkenbaar zijn
- Er moet sprake zijn van activiteit
- Elementen van tactische opbouw en strategie zijn herkenbaar
- Er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie
- Er mogen geen wapens gebruikt worden wel andere BUDO technieken

2. JIYU IPPON KUMITE (6 aanvallen)

1. OI TSUKI JODAN
2. OI TSUKI CHUDAN
3. MAE GERI
4. YOKO GERI
5. MAWASHI GERI
6. USHIRO GERI

3. JIYU KUMITE (DOJO KUMITE)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

Drie partijen van twee minuten met medekandidaten die eventueel van een andere stijl kunnen zijn, de partij wordt geleid door een examiner of vrager. Het vrije gevecht omvat gevarieerde karatetechnieken, op een veilige en respectvolle manier toegepast.

ALTERNATIEVEN I.V.M. LEEFTIJD

Indien de kandidaat valt in de leeftijdscategorie 40 t/m 59 of 60 jaar t/m 69 jaar dan geldt voor KATA:

Basai dai of KANKU DAI (naar keuze kandidaat)

1. JIYU KUMITE of OYO BUNKAI KATA*

*OYO BUNKAI KATA: Het betreft hier de vrije uitlegvorm van één van de HEIAN KATA. De bewegingen van het KATA moeten herkenbaar zijn en moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd. De term OYO houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke KATA. Deze BUNKAI moet dynamiek hebben en het KUMITE element moet duidelijk zichtbaar zijn. De examenkandidaat mag het aantal partners zelf bepalen. De moeilijkheidsgraad van het KATA is van invloed op de eindbeoordeling.