



KBN Exameneisen stijlgroep Wado (Wado-ryu en Wado-kai)

4e Dan (minimaal 4 jaar 3^e dan) de van een * voorziene, cursieve gedeelten betreffen een voorbeeldige uitvoering van technieken uit eerdere programma's.

4.1 Kihon basistechnieken

De kihon dient zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden. (herhaling technieken uit eerdere programma's)

- **Tsuki waza stoottechnieken**
*Junzuki**
*Gyakuzuki**
*Junzuki no tsukomi**
*Gyakuzuki no tsukomi**
*Tobikomizuki**
*Tobikomi nagashizuki**
*Kette junzuki/junzuki no tsukomi**
*Kette gyakuzuki/gyakuzuki no tsukomi**
- **Geri waza traptechnieken (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Maegeri**
*Mawashigeri**
*Sokutogeri**
*Ushirogeri**
*ura mawashi geri**
*ushiro ura mawashi geri**

Uke waza dienen zowel voorwaarts als achterwaarts uitgevoerd te kunnen worden.

- **Uke waza afweertechneken**
*Jodan uke (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Gedan barai (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Soto uke (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Uchi uke (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Shuto uke (uitgevoerd vanuit hanmi no nekosahi dachi)**
- **Uchi waza slagtechnieken**
*Tetsui (uitgevoerd in hanmi/zenkutsu dachi en/of shiko dachi)**
*Uraken (uitgevoerd in hanmi/zenkutsu dachi en/of shiko dachi)**
*Age enpi (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Yoko enpi (uitgevoerd vanuit shiko dachi)**
*Mawashi enpi (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Ushiro enpi (uitgevoerd vanuit zenkutsu dachi)**
*Otoshi enpi (uitgevoerd vanuit shiko dachi)**

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

*Zenkutsu dachi**

Nekoashi dachi (mahanmi no nekoashi-, hanmi no nekoashi-, shomen no nekoashidachi)*

*Kokutsu dachi**

*Naihanchi dachi**

*Shiko dachi**

*Hanmi gamae**

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

*Ayumi ashi**

*Yori ashi**

*Tsugi ashi**

*Surikomi ashi**

De kandidaat kent de volgende begrippen en toont dit door deze toe te passen:

*Shisei (technisch correcte stand en lichaamshouding)**

*Zanshin (alertheid)**

*Ki-ai (harmonie in energie)**

*Ma-ai (harmonie in afstand)**

*Metsuke (oogcontact)**

*Ri-ai (coherentie, logische samenhang)**

*Reigi (etiquette)**

Fudo-shin (onverstoorbare geest)

Nagasu ('wegvegen': vlak langs de aanval ontwijken of verdedigen)

Inasu ('veranderen': aanval neutraliseren door deze van richting te doen veranderen)

Noru ('berijden' : de techniek van de aanvalleur gebruiken om deze uit balans te brengen en te verassen met een gelijktijdige tegenaanval)

4.2 Renzoku waza combinatietechnieken. De combinaties dienen zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.

1. Combinaties uit het programma van 1^e, 2^e en 3^e dan (keuze examiner)
2. Twee, niet eerder getoonde minimaal vierdelige combinaties die de bewegingsprincipes van Wado karate vertegenwoordigen (Nagasu, Inasu, Noru)

4.3 Kata vormen

De kandidaat dient de kata Niseishi en Jion, en eventueel maximaal één kata uit de lijst van 1^e t/m 3^e dan kata te tonen. De keuze wordt bepaald door de examiner.

- Niseishi
- Jion

4.4 Bunkai kata uitleg met partner

- Verdiepte uitleg van één van de hogere kata naar keuze van de kandidaat: Seishan, Chinto, Bassai, Wanshu, Niseishi of Jion.

4.5 Yakusoku gumite afgesproken stijl-partnervormen

- *Vormen uit het programma voor 1e t/m 3e dan**
- **Kihon gumite**
kihon gumite 1 t/m 10

4.6 Tanto dori Klassieke mes-aanval kata. Vormen uit het curriculum van Wado-ryu of Wado-kai, vrije vormen zijn niet toegestaan.

- 5 tanto dori naar keuze van de kandidaat

4.7 Idori Klassieke partner kata vanuit een zittende positie (vormen uit het curriculum van Wado-ryu of Wado-kai, vrije vormen zijn niet toegestaan.

- 5 idori naar keuze van de kandidaat

Bijlage A. Verklarende woordenlijst

| | |
|---------------|---|
| Ayumi ashi | Hele stap |
| Gamae | Gevechtshouding |
| Hanmi | Lichaam half weggedraaid |
| Hidari | Links |
| Jiyu gumite | Vrij vechten waarbij 'alle' technieken gecontroleerd worden |
| Mae | Voorwaarts |
| Migi | Rechts |
| Naname | Diagonaal |
| Ohyo gumite | Toepassings-partnervorm |
| Renzuki | Combinatie van stoten |
| Sagatte | Achterwaarts verplaatsen |
| Shiai | Wedstrijd |
| Surikomi ashi | Kruispas, Verplaatsing waarbij de achterste voet voorbij de voorste gekruisd wordt om afstand te overbruggen. |
| Tachi kata | Standen |
| Tate | 'Verticale lijn' |
| 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 |
| Zenshinshite | Voorwaarts gaand (binnendringend) |

Bijlage B. Toelichting

- Ad 4: Een voorbeeldige uitvoering wil zeggen, dat de uitvoering technisch zodanig correct is, dat zij als schoolvoorbeeld kan dienen voor andere karateka.
- Ad 4.4 **Bunkai**: De uitleg overstijgt de enkelvoudige verklaring van de technieken. De uitleg toont zelfverdedigingsituaties waarin kata-gedeelten worden toegepast met partner. Vrije interpretatie en verborgen technieken mogen worden getoond.
- Ad 4.6 en 4.7 **Tanto dori en Idori**: Alleen oefeningen afkomstig uit het curriculum (programma) van Wado-ryu en Wado-kai worden geaccepteerd. Als referentiemateriaal kunnen ondermeer gebruikt worden de boeken en video's van Ohsuka, Suzuki en de Wadokai uitgaven waaronder de video serie van uitgeverij 'Champ'. De presentatie van de oefeningen is gestileerd volgens Wado etiquette. Zie <http://www.karatebond.nl> voor referenties.