

Shodan Shiken

(1ste tot en met 4 de Dan)

Kihon-IDO

Alles 5 stappen voorwaarts + 5 stappen achterwaarts

Steeds beginnen met links uitstappen



Uke Waza + Tsuki Waza (weringtechnieken + stoottechnieken)

- Sanchin Dachi / Jodan uke / Chudan giaku tsuki
- Zenkutsu Dachi / Chudan uke / Jodan giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Empi uchi / Urakan uchi / Gedan Barai / Giaku tsuki

→ reactie hand van elleboog naar hikite (plexus)

Tsuki Waza + Geri Waza (stoottechnieken + traptechnieken)

- Zenkutsu Dachi / Mae geri / Chudan jun tsuki

Tsuki Waza + Uke Waza + Geri Waza (stoot + wering + traptechnieken)

- Zenkutsu Dachi / Chudan Mae geri / Empi uchi / Urakan uchi / Gedan Barai / Giaku tsuki
- Shiko Dachi (45°) / Gedan Kansetsu geri / Age tsuki / Urakan uchi / Gedan Barai / Giaku tsuki

→ Bij 1 ste maal uitstappen naar Shiko, vanuit shiko dan ook starten met links Kansetsu

Kata + Bunkai (Thema)

	Sanchin Ichi	Tensho	Sanchin Ni	G1 – G2 - Saifa	Seiyunchin – Seipai - Sisochin	Seipai - Sanseru - Seisan	Vrije kata	Kumite
1° Dan	X	X		X				2x1
2° Dan	X	X			X			2x1
3 ^{de} – 4 ^{de} Dan			X			X	X	3x1

Uitleg :

Kandidaten voor 1° Dan kiezen een uit te voeren kata dewelke Gekisai 1 , Gekisai 2 of saifa dient te zijn.

Deze kata presenteren ze aan de examencommissie .

Hierna presenteren ze een thema (bunkai vorm) welke een combinatie is van G1 en/of G2 en/of Saifa

Hiernaast presenteren zij ook Sanchin Ichi en Tensho

Kandidaten voor 2° Dan kiezen een uit te voeren kata dewelke Seiyunchin , Seipai , Sisochin dient te zijn.

Deze kata presenteren ze aan de examencommissie .

Hierna presenteren ze een thema (bunkai vorm) welke een combinatie is van Seiyunchin en/of Seipai en/of Sisochin

Hiernaast presenteren zij ook Sanchin Ichi en Tensho

Kandidaten voor 3° en 4^{de} Dan kiezen een uit te voeren kata dewelke Seipai, Sanseru of Seisan dient te zijn.

Deze kata presenteren ze aan de examencommissie .

Hierna presenteren ze een thema (bunkai vorm) welke een combinatie is van Seipai en/ of Sanseru en/of Seisan

Hiernaast presenteren zij ook Sanchin Ni en 1 vrij te kiezen kata (hier dient geen bunkai van te worden gepresenteerd)

Alle bunkai's worden met 100% kracht en snelheid uitgevoerd met een eigen gekozen partner

Kumite

Van de examinandus wordt een hoogstaand technisch niveau van zowel afblokken, counteren als aanvallen verwacht. De wedstrijden dienen een traditioneel Goju Ryu streven te hebben en zeker geen sport - (wedstrijd) kumite

5° Dan

Kandidaten 5° Dan brengen een vrij te kiezen thema naar voren op 1 of meerdere kata's

De kandidaat dient een diep inzicht te hebben in het Jundokan Okinawa Goju Ryu systeem .

Verscheidene facetten dienen in het thema aanwezig te zijn.