

Examenreglement Kanshu-Do

Allereerst dient de examenkandidaat voordat hij of zij op examen wil, toestemming te vragen aan de leraar.

Verder dient voldaan te worden aan de hieronder gestelde regels en eisen.

1a. Kyu graden met kleur band	8 wit	7 geel	6 oranje	5 groen	4 blauw	3 bruin	2 bruin	1 bruin
1b. Benodigd aantal trainingen	15	20	25	30	35	40	45	50
1c. Benodigd externe trainingen	-	1	2	2	4	4	6	6
1d. Benodigd aantal stages	-	-	1	1	1	2	2	3
1e. Benodigd aantal wedstrijden	-	-	-	1	1	2	2	2

2. Als 7^{de} kyu graad behaald is dient men lid te worden van de K.B.N.
3. Bij op examen gaan mag er geen contributie achterstand zijn.
4. Het examengeld moet voldaan zijn voorafgaande aan elk examen.
5. Men moet toestemming van de leraar hebben om aan het examen deel te mogen nemen.
6. De uitkomst van het examen wordt direct na het examen bekend gemaakt en eventueel gemotiveerd.
7. De uitslag van het examen kan niet ter discussie gesteld worden.
8. De examenkandidaat heeft na een met succes afgelegd examen recht op een diploma.

Afkortingen:

ZKD Zenkutsu dachi

KBD Kiba dachi

KKD Kokutsu dachi

HCD Hachiji dachi

8^e Kyu / Witte band

Algemene examen eisen

- Kennen van de basistechnieken
- Redelijke uitvoering van de basistechnieken
- Inzet tonen

Kihon

- Vanuit HCD (hachiji dachi).
 1. choku tsuki. 2. mae geri. 3. yoko geri keage.
- Vanuit HCD, steeds afwisselend links en rechts naar achteren stappen.
 1. ZKD age uke. 2. ZKD soto uke. 3. ZKD uchi uke. 4. ZKD gedan barai.
- Vanuit ZKD, minimaal 5 maal per techniek.
 1. Ter plaatse ZKD mae geri. 2. Ter plaatse, gyaku tsuki.
- Vanuit ZKD gedan barai, minimaal 5 maal per techniek.
 1. ZKD oi tsuki jodan. 2. ZKD oi tsuki chudan. 3. ZKD mae geri. 4. ZKD age uke. 5. ZKD soto uke. 6. ZKD uchi uke. 7. ZKD gedan barai. 8. KKD shuto uke.

Kumite

- Kihon ippon kumite:
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uki:** ZKD age uke.
 2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD soto uke.
 3. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD gedan barai.
- Kihon gohon kumite:
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
 2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
 3. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD soto uke.
 4. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD gedan barai.

7^e Kyu / Gele band

Algemene examen eisen

- Hikite.
- Duidelijk verschil tussen jodan en chudan.
- Op gelijke hoogte blijven in standen.

Kihon

- Vanuit HCD, steeds afwisselend links en rechts naar achteren stappen.
- 1. ZKD Age uke, gyaku tsuki. 2. ZKD soto uke, gyaku tsuki. 3. ZKD uchi uke, gyaku tsuki. 4. ZKD gedan barai, gyaku tsuki.
- Vanuit ZKD gedan barai, 5 maal mae geri, achter neerzetten.
- Vanuit ZKD gedan barai, minimaal 5 maal per techniek.
 1. ZKD oi tsuki jodan. 2. ZKD oi tsuki chudan. 3. ZKD gyaku tsuki chudan. 4. ZKD uraken uchi. 5. ZKD age uke. 6. ZKD soto uke. 7. ZKD uchi uke. 8. ZKD gedan barai. 9. KKD shuto uke. 10. KBD yoko geri keage. 11. KBD yoko geri kekomi.

Kata

- Heian shodan.

Kumite

- Beide in KBD blijven staan (frontaal).
 1. **Tori:** oi tsuki jodan. **Uke:** age uke.
 2. **Tori:** oi tsuki chudan. **Uke:** soto uke.
 3. **Tori:** oi tsuki chudan. **Uke:** gedan barai.
- Kihon ippon kumite.
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
 2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
 3. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke.
- Kihon gohon kumite.
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
 2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
 3. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke.
 4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi. **Uke:** ZKD soto uke.
- Fase I kumite: Tori startend vanuit ZKD hidari (links voor) gedan barai, Uke startend vanuit HCD.
Tori: ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. **Uke:** achterwaards ZKD hidari age uke, soto uke. ZKD mae geri.
Tori: tai sabaki KBD gedan barai, kizami yoko geri keage.

6^e Kyu / Oranje band

Algemene examen eisen

- Begin kime.
- Gebruik van heupen.
- Afzet van achterste been.
- Doelgericht en goede afstand.

Kihon

- Vanuit HCD, afwisselend links en rechts naar achteren stappen.
1. ZKD Age uke, gyaku tsuki, uraken uchi. 2. ZKD soto uke, gyaku tsuki, uraken uchi. 3. ZKD uchi uke, gyaku tsuki, uraken uchi. 4. ZKD gedan barai, gyaku tsuki, uraken uchi. 5. KKD Shuto uke.
- Vanuit ZKD gedan barai, minimaal 5 maal per combinatie.
1. ZKD oi tsuki jodan. 2. ZKD gyaku tsuki chudan. 3. ZKD kizami tsuki. 4. ZKD sanbon tsuki. 5. ZKD age uke, gyaku tsuki. 6. ZKD soto uke, gyaku tsuki. 7. ZKD gedan barai, gyaku tsuki. 8. ZKD uchi uke, gyaku tsuki. 9. KBD yoko empi. 10. KKD shuto uke, overzetten ZKD gyaku nukite.
- Vanuit ZKD kamae, ter plaatse, minimaal 5 maal per combinatie.
1. Mae geri. 2. Mawashi geri. 3. Yoko geri kekomi
- Vanuit ZKD kamae, minimaal 5 maal per combinatie.
1. KBD yoko geri keage. 2. KBD yoko geri kekomi. 3. ZKD mawashi geri. 4. ZKD mae geri, gyaku tsuki.

Pats oefening

- 1 minuut boxen tegen groot kussen.

Kata

- Heian nidan.
- Heian shodan ura.

Kumite

- Kihon ippon kumite.
1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
3. **Tori:** ZKD mae geri **Uke:** ZKD nagashi uke.
- Kihon gohon kumite.
1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
3. **Tori:** ZKD mae geri **Uke:** ZKD nagashi uke.
4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi **Uke:** ZKD soto uke.
- Fase II kumite. Tori startend vanuit ZKD hidari gedan barai, uke vanuit HCD.
Tori: ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. **Uke:** achterwaards ZKD hidari age uke, soto uke. ZKD mae geri. **Tori:** tai sabaki KBD gedan barai, kizami yoko geri keage, overzetten ZKD gyaku tsuki.

5^e Kyu / Groene band

Algemene examen eisen

- Duidelijke standwissel.
- Techniek en stand tegelijk.

Kihon

- Vanuit ZKD, vanuit stand, steeds naar voren beenwissel.
 1. ZKD Age uke, gyaku tsuki.
 2. ZKD soto uke, gyaku tsuki.
 3. ZKD uchi uke, gyaku tsuki.
 4. ZKD gedan barai, gyaku tsuki.
 5. KKD Shuto uke.
- Vanuit ZKD gedan barai, minimal 5 maal per combinatie.
 1. ZKD oi tsuki jodan.
 2. ZKD oi tsuki chudan.
 3. ZKD gyaku tsuki chudan.
 4. ZKD kizami tsuki.
 5. ZKD sanbon tsuki.
 6. ZKD age uke, gyaku tsuki.
 7. ZKD soto uke, gyaku tsuki.
 8. ZKD gedan barai, gyaku tsuki.
 9. ZKD uchi uke, gyaku tsuki.
 10. ZKD soto uke, overzetten KBD kizami yoko empi.
 11. KKD shuto uke, overzetten ZKD gyaku nukite.
 12. Vanuit stand tai sabaki ZKD uchi uke, voorwaarts ZKD oi tsuki.
 13. Vanuit stand tai sabaki KKD shuto uke, voorwaarts ZKD oi tsuki.
- Vanuit ZKD kamae, vanuit stand, minimaal 5 maal per combinatie.
 1. Mae geri jodan.
 2. Mae geri chudan.
 3. Mae geri jodan, mae geri chudan (zelfde been).
- Vanuit ZKD kamae, minimaal 5 maal per combinatie.
 1. ZKD yoko geri kekomi.
 2. ZKD mawashi geri.
 3. ZKD ushiro geri.
 4. ZKD mae geri, oi tsuki chudan.

Pats oefening

- 1 minuut boxen tegen groot kussen.
- 1 minuut trappen tegen groot kussen.

Kata

- Heian sandan.
- Heian kata ura naar keuze.

Kumite

- Kihon ippon kumite: met tai sabaki.
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
 2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan **Uke:** ZKD shuto uke.
 3. **Tori:** ZKD mae geri **Uke:** ZKD nagashi uke.
 4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi **Uke:** ZKD soto uke.
- Kihon gohon kumite: opeenvolgend verschillende technieken.

Tori: ZKD oi tsuki jodan, ZKD oi tsuki chudan, ZKD mae geri, ZKD yoko geri kekomi, ZKD mawashi geri jodan.

Uke: ZKD age uke, ZKD uchi uke, ZKD nagashi uke, ZKD soto uke, ZKD uchi uke jodan.
- Kaeshi ippon kumite. Laatste verdediging met counter gyaku tsuki.
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
 2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
 3. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke.
 4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi. **Uke:** ZKD nagashi uke.
- Fase III kumite. Tori startend vanuit ZKD hidari gedan barai, uke vanuit HCD.

Tori: ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. **Uke:** ZKD hidari age uke, soto uke. ZKD mae geri.

Tori: tai sabaki KBD gedan barai, kizami yoko geri keage, KBD tetsui uchi, overzeten ZKD gyaku tsuki.

4^e Kyu / Blauwe band

Algemene examen eisen

- Evenwichtige vaardigheid van arm en beentechnieken.
- Goede houding en balans.

Kihon

- Vanuit ZKD, vanuit stand, 10 maal links, daarna 10 maal rechts.
Age uke, gyaku tsuki, mae geri.
- Vanuit ZKD, minimaal 5 maal per combinatie.
1. Kosa dachi kizami tsuki, ZKD gyaku tsuki. 2. ZKD soto uke, overzetten KBD yoko empi, uraken uchi. 3. ZKD yoko geri, uraken uchi. 4. ZKD mawashi geri, gyaku tsuki. 5. ZKD ushiro geri.
- Vanuit KKD, minimaal 5 maal per combinatie.
1. KKD Uchi uke, overzetten ZKD kizami tsuki, gyaku tsuki. 2. Tai sabaki KKD soto uke, overzetten ZKD gyaku tsuki. 3. KKD shuto uke, kizami mae geri, overzetten ZKD gyaku tsuki.
- Vanuit KBD, minimaal 5 maal per combinatie.
KBD gedan kake uke, overzetten ZKD gyaku tsuki.
- Vanuit ZKD kamae, minimaal 5 maal per combinatie.
1. ZKD oi tsuki chudan 2. ZKD age uke, gyaku tsuki. 3. Vanuit stand tai sabaki ZKD nagashi uke, ZKD oi tsuki, gyaku tsuki
- Vanuit ZKD, vanuit stand, 10 maal links, daarna 10 maal rechts.
Mae geri, yoko geri kekomi zijwaards (zelfde been).

Pats oefening

- 1 minuut boxen tegen groot kussen.
- 1 minuut trappen tegen pads.

Kata

- Heian yondan + heian godan.
- Ura kata naar keuze.

Kumite

- Kihon ippon kumite: met tai sabaki.
1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
3. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke.
4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi. **Uke:** ZKD soto uke.
- Kihon sanbon kumite: vanuit ZKD kamae.
1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan, ZKD oi tsuki chudan, ZKD oi tsuki chudan.
Uke: ZKD age uke, ZKD uchi uke. ZKD soto uke.
2. **Tori:** ZKD mai geri, ZKD yoko geri, ZKD mawashi geri.
Uke: ZKD gedan barai, ZKD soto uke, ZKD uchi uke.
- Kihon gohon kumite: opeenvolgend verschillende technieken.
Tori: ZKD oi tsuki jodan, ZKD oi tsuki chudan, ZKD mae geri, ZKD yoko gerie kekomi, ZKD mawashi geri.
Uke: ZKD age uke, ZKD uchi uke, ZKD nagashi uke, ZKD soto uke, ZKD uchi uke.

- Kaeshi ippon kumite.
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke. **Uke:** ZKD oi tsuki chudan. **Tori:** ZKD uchi uke, counter.
 2. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke. **Uke:** ZKD yoko geri kekomi. **Tori:** ZKD soto uke, counter.
- Fase IV. kumite: beginnend vanuit ZKD kamae, parallel.

Tori: ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. **Uke:** ZKD age uke, soto uke. ZKD mae geri. **Tori:** tai sabaki KBD gedan barai, kizami yoko geri keage, tetsui uchi. Kiri ashi (been wissel) kizami tsuki.

3^e Kyu / Bruine band

Algemene examen eisen

- Snelheid en zekerheid van bewegingen en technieken.
- Bewust wording in gebruik van ademhaling als ondersteuning.

Kihon

- Vanuit KBD.
Sanbon tsuki (frontaal), ZKD, gyaku tsuki (naar links), KBD sanbon tsuki (frontaal), ZKD, gyaku tsuki (naar rechts).
- Vanuit HCD, Steeds links en rechts naar achteren stappen.
1. ZKD Age uke, gyaku tsuki. 2. ZKD soto uke, gyaku tsuki. 3. ZKD uchi uke, gyaku tsuki. 4. ZKD gedan barai, gyaku tsuki. 5. KKD Shuto uke.
- Vanuit ZKD, 5 maal per combinatie.
1. KKD uchi uke, ZKD kizami tsuki, gyaku tsuki.
2. KKD gedan kake uke, kizami mae geri, overzetten ZKD gyaku shuto uchi.
3. ZKD mae geri, gyaku tsuki, tai sabaki KKD gedan barai.
4. ZKD oi tsuki chudan, gyaku tsuki, overzetten KKD soto uke.
- Renzoku waza: na elke combinatie terugkomen in ZKD kamae, 5 maal per combinatie.
1. ZKD gyaku tsuki. 2. Kosa dachi kizami tsuki, ZKD gyaku tsuki. 3. ZKD mae geri, oi tsuki chudan. 4. ZKD ushiro geri, uraken uchi 5. ZKD mawashi geri, gyaku tsuki.
- Vanuit HCD, 5 maal links, daarna 5 maal rechts.
Met zelfde been mae geri, yoko geri, mawashi geri.

Pats oefening

- 1 minuut boxen tegen groot kussen.
- 1 minuut trappen tegen pats.

Kata

- Vrije keuze uit Heian 1 t/m 5 + Tekki shodan.
- Ura kata naar keuze.

Kumite

- Kihon ippon kumite: met tai sabaki en dubbele counter naar keuze.
1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke.
2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
3. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke.
4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi. **Uke:** ZKD soto uke.
- Kihon sanbon kumite: vanuit ZKD kamae.
1. **Tori:** kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. ZKD mae geri.
Uke: age uke, soto uke. ZKD nagashi uke.
2. **Tori:** ZKD mawashi geri, gyaku tsuki. ZKD ushiro geri.
Uke: ZKD soto uke, gedan barai. ZKD nagashi uke.
- Kihon gohon kumite: laatste verdediging in tai sabaki.
1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uki.
2. **Tori:** ZKD oi tsuki chudan. **Uke:** ZKD uchi uke.
3. **Tori:** ZKD mae geri. **Uke:** ZKD nagashi uke.

4. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi. **Uke:** ZKD soto uke.

5. **Tori:** ZKD mawashi geri jodan. **Uke:** ZKD uchi uke jodan.

- Kaeshi ippon kumite.

1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD age uke. **Uke:** ZKD oi tsuki chudan. **Tori:** ZKD uchi uke, counter.

2. **Tori:** ZKD mawashi geri. **Uke:** ZKD uchi uke. **Uke:** ZKD ushiro geri. **Tori:** ZKD gedan barai, counter.

- Fase V. kumite: beginnend vanuit ZKD kamae.

Tori: ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan. **Uke:** ZKD age uke, soto uke. ZKD mae geri, kizami tsuki jodan. **Tori:** tai sabaki KDB gedan barai, uchi uke. Kizami yoko geri keage, tetsui uchi. Kiri ashi (been wissel) kizami tsuki jodan, kizami ashi barai, gedan tsuki.

2° Kyu / Bruine band

Algemene examen eisen

- Inzicht en overzicht.
- Technieken met kime uitvoeren.

Kihon

- Vanuit KKD: in stand blijven staan, steeds naar voren beenwissel.
KKD shuto uchi, overzetten ZKD gyaku shuto uchi.
- Vanuit ZKD, minimaal 5 maal per combinatie.
 1. ZKD sanbon tsuki.
 2. ZKD soto uke, overzetten KBD yoko empi, overzetten ZKD uraken uchi, gyaku tsuki.
 3. ZKD oi tsuki chudan, overzetten KKD uchi uke, overzetten ZKD kizami tsuki, gyaku tsuki.
 4. ZKD gyaku tsuki, overzetten KKD gedan kake uke, kizami mawashi geri, overzetten ZKD gyaku shuto uchi.
- Renzoku waza: vanuit ZKD kamae, zowel links als rechts.
 1. ZKD yuri ashi, kizami tsuki, suri ashi, gyaku tsuki.
 2. ZKD mae geri, yuri ashi oi tsuki jodan, gyaku tsuki.
 3. Tai sabaki ZKD uchi uke, gyaku tsuki, yuri ashi gyaku tsuki.
 4. Yuri ashi ZKD gyaku tsuki. Suri ashi ZKD mawashi geri, gyaku tsuki.
 5. Suri ashi ZKD ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki.
 6. Met hetzelfde been ZKD mae geri, yoko geri kekomi (opzij), mawashi geri, gyaku tsuki.

Pats oefening

- 1 minuut boxen tegen groot kussen.
- 1 minuut trappen tegen pads.

Kata

- Verplicht: Kanku dai.
- Naar keuze examiner: Heian 1 t/m 5 en Tekki shodan.
- Vrije keuze kandidaat: Basai dai, Jion.

Kumite

- Kaeshi ippon kumite.
 1. **Tori:** ZKD oi tsuki jodan. **Uke:** ZKD soto uke. **Uke:** ZKD mai geri. **Tori:** ZKD nagashi uke, counter.
 2. **Tori:** ZKD yoko geri kekomi. **Uke:** ZKD gedan barai. **Uke:** ZKD mawashi geri. **Tori:** ZKD uchi uke, counter.
 3. **Tori:** ZKD mawashi geri. **Uke:** KKD uchi uke. **Uke:** ZKD ushiro geri. **Tori:** KKD nagashi uke, counter.
- Kihon sanbon kumite: vanuit ZKD kamae, met dubbele counter naar keuze. Drie verschillende vormen instuderen en demonstreren. Voorbeeld:
Tori: Kizami tsuki, gyaku tsuki chudan, ZKD mae geri. **Uke:** age uke, soto uke, ZKD nagashi uke.
- Jiyu ippon kumite: met tai sabaki. Aanvalstechnieken van oi tsuki jodan t/m ushiro geri.
- Fase VI. kumite: beginnend vanuit ZKD kamae, Tori links voor, Uke rechts (spiegelbeeld).
Tori: ZKD mawashi geri, gyaku tsuki.
Uke: achterwaarts KKD soto uke, overzetten ZKD otoshi uke. ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.

Tori: achterwaarts ZKD age uke, soto uke. ZKD mae geri, kizami tsuki.

Uke: tai sabaki ZKD gedan barai, overzetten KBD uchi uke, kizami yoko geri, tettsui uchi. Kiri ashi (been wissel) ZKD kizami tsuki, kizami ashi barai, gedan tsuki.

1^e Kyu / Bruine band

Algemene examen eisen

- Overtuiging en beheersing van technieken in alle situaties.

Kihon

- Vanuit HCD: oefening zowel rechts als links uitvoeren.
 1. Recht achteruit stappen ZKD age uke, gyaku tsuki.
 2. Schuin achteruit stappen ZKD uchi uke, gyaku tsuki.
 3. Recht achteruit stappen ZKD soto uke, gyaku tsuki.
 4. Schuin achteruit stappen ZKD gedan barai, gyaku tsuki.
- Vanuit ZKD, minimaal 5 maal per combinatie.
 1. Tai sabaki KKD haiwan uke, KBD yoko geri kekomi, tetsui uchi, overzetten ZKD guaku tsuki.
 2. ZKD oi tsuki chudan, terug schuiven KKD soto uke, overzetten KBD yoko empi, overzetten ZKD uraken uchi, gyaku tsuki.
 3. Tai sabaki KKD kake uke, overzetten ZKD kizami mawashi geri, gyaku haito uchi, overzetten KKD manji kamae, overzetten ZKD gyaku shuto uchi.

Renzoku waza: vanuit ZKD kamae, zowel links als rechts.

1. ZKD kizami tsuki, ashi barai, gyaku tsuki.
2. ZKD oi tsuki jodan, achterwaarts ZKD age uke, ZKD mawashi geri, uraken uchi (stilstaand in het eindpunt), gyaku tsuki.
3. Tai sabaki ZKD uchi uke, yuri ashi ZKD gyaku tsuki, ZKD ushiro geri, gyaku tsuki.
4. Yuri ashi ZKD gyaku tsuki. ZKD mawashi geri, gyaku tsuki.
5. Mae geri (achterwaard terugzetten), kizami tsuki. ZKD ushiro geri, ura shuto uchi, gyaku tsuki.

Pats oefening

- 1 minuut boxen tegen groot kussen.
- 1 minuut trappen tegen pads.

Kata

- Verplicht: Bassai dai, Kanku dai, Tekki shodan.
- Naar keuze examiner: Heian 1 t/m 5.
- Vrije keuze kandidaat: Enpi, Jion, Hangetsu.

Kumite

- Kihon sanbon kumite: vanuit ZKD kamae, met dubbele counter naar keuze. Drie verschillende vormen instuderen en demonstreren. Voorbeeld:
Tori: Kizami tsuki, gyaku tsuki chudan, ZKD mae geri. **Uke:** age uke, soto uke, ZKD nagashi uke.
- Jiyu ippon kumite: met tai sabaki. Aanvalstechnieken van oi tsuki jodan t/m ushiro geri.
- Fase VII. kumite: beginnend vanuit ZKD kamae, tori links voor, uke rechts (spiegelbeeld).
Tori: ZKD mawashi geri, gyaku tsuki.
Uke: achterwaarts KKD soto uke, overzetten ZKD otoshi uke. ZKD oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.
Tori: achterwaarts ZKD age uke, soto uke. ZKD mae geri, kizami tsuki.
Uke: tai sabaki ZKD gedan barai. Overzetten KBD uchi uke, kizami yoko geri, tetsui uchi. Kiri ashi (been wissel) ZKD kizami tsuki, kizami ashi barai, gedan tsuki.

Enbu

Een demonstratiegevecht dat door de kandidaat zelf is samengesteld. Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- Minimaal 1 minuut.
- Er dient sprake te zijn van diversiteit en logische adequate technieken.
- Het Shotokan karate-do dient als stijl herkenbaar te 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 in de enbu gebruikt worden; wel andere budotechnieken.

Tameshiwara

Een breektst met een tsuki.

Jiyu kumite

Twee partijen van twee minuten (met beschermers). De kandidaat wordt beoordeeld op:

- Gevechtsafstand
- Gevechtssalertheid
- Houding
- Techniek
- Beslissende techniek
- Verscheidenheid in techniek
- Controle
- Effectiviteit
- Activiteit