

RyuKyu Karate Jutsu – programma shodan (1^{ste} dan)

1. Algemene voorwaarden

- a. Minimumleeftijd – 16 jaar
- b. Minimale wachttijd – 1 jaar vanaf 2^{de} kyu
- c. Minimum aantal federale punten – 10 actieve punten vanaf niveau 2^{de} kyu, en waarvan minstens 5 als 1^{ste} kyu
- d. Te volgen:
 - i. Bijscholingen Ju-Jitsu en Recht 1
 - ii. Bijscholing EHBO
- e. Indiening dangraadaanvraag
- f. Betaling dangraadbijdrage
- g. Beheersing van alle kennis en technieken tot en met 1^{ste} kyu.

2. Stijltechnische voorwaarden

a. Thema's

- i. Natuurlijke wapens
 1. Seiryuto knoesel tussen handsnee pinkkant en pols
 2. Oyayubi gebogen voorste duimbasisneukel in de vuist
 3. Keito duimbasisneukel
- ii. Dachi-Waza (houdingen of standen)
 1. Fudo dachi onwrikbare stand –mengeling van Zenkutsu dachi en Kiba dachi
 2. Tsuru achi dachi been opgetrokken en bovenkant van de voet in knieholte (kraanvogel)
 3. Moro achi dachi voeten op schouderbreedte, één been voorwaarts
 4. Hangetsu dachi kleine zenkutsu dachi met knieën naar binnen gericht
- iii. Tsuki-Waza (stoottechnieken)
 1. Yama tsuki dubbele stoot naar hoofd en maag
- iv. Uchi-Waza (slagtechnieken)
 1. Shuto hizo uchi shuto naar gedan slaan van aan het oor
 2. Shuto sakotsu uchi komi shuto naar voorwaarts stekend
 3. Shuto sakotsu uchi shuto naar onder slaand
- v. Geri-Waza (traptechnieken)
 1. Fumikiri geri trap met de snijkant van de voet naar gedan
 2. Uchi mawashi geri cirkelvormige trap van binnen naar buiten
 3. Nidan tobi geri voorwaarts dubbele springende trap
 4. Name gaeshi terugkerende golftrap
- vi. Uke-Waza (afweertechneken)

1. Hiji suri uke glijdende elleboog afweer
 2. Ashibo kake uke afweer met het scheen van het been
 3. Sokutei mawashi uke afweer met de zool van de voet
- vii. Ukemi-Waza (valtechnieken)
1. De geleerde valtechnieken geblinddoekt kunnen uitvoeren (met partner)
- viii. Nage-Waza (werpstechnieken)
1. Ippon seoi nage éénarmige schouderworp
 2. Tomoe nage offerworp met voet in maag
 3. Yoko gake zijwaartse offerworp
- ix. Kansetsu-Waza (klemstechnieken)
1. Kanuki gatame armklem (overstrekking) met de onderarm (2 variaties)
- x. Dori en Hodoki Waza (vastgrijpen en bevrijdingstechnieken)
1. Kata dori vastgrijpen van de schouder met één hand
- xi. Jime waza (wurgstechnieken)
1. Hadaka jime naakte wurggreep
- xii. Buki jutsu (wapenkunst)
1. Verdedigingstechnieken tonen tegen aanvallen met de tanto (houten mes)
- xiii. Kawashi waza
1. Toon en geef uitleg

b. Randori

- i. Ne waza – grondgevecht
- ii. Ju kumite – tegen 2 aanvallers

c. Kata

- i. Bunkai Jutsu (analyseren en tonen van technieken uit de kata)
 1. Heian Godan
- ii. Uitvoering
 1. Tekki Shodan
 2. Kanku Dai
 3. Heian Shodan uitgevoerd met nicho handbo