



EXAMENPROGRAMMA 3e DAN

Conform exameneisen 4e Platform Shotokan KBN



A. KIHON (5 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte) (eerst de stand en dan de vuiststoot)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (ZKD) TATE TSUKI (verticale vuiststoot) - KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug OTOSHI UKE (KBD) - YOKO GERI KEKOMI/YOKO URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (ZKD) - MAWASHI EMPI (NAD) - URA SHUTO/JODAN KAMAE + GYAKU SHUTO (ZKD)
4. (A) Terug UCHI BARAI (KKD) KIZAMI MAE GERI - URA HAITO/GEDAN KAMAE + GYAKU HAITO (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (eind van iedere combinatie KIAI)

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen KIZAMI TSUKI - OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) KAITEN ASHI (rugwaarts wegdraaien) - URA SHUTO (in de draai) + GYAKU HAITO (ZKD) - UCHI UKE (NAD) voorste been terughalen in katstand - (V) KIZAMI MAE GERI - MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug KIZAMI MAE GERI - OI TSUKI CHUDAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) GEDAN SHUTO BARAI (KBD) - URA HAITO UKE (KBD) + GYAKU TEISHO UCHI (ZKD) - (V) ASHI BARAI (voetveeg) bijtrekpas - halve draai - USHIRO GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)

Aandachtspunten bij KIHON:

De kandidaat dient de KIHON te kennen en heeft kennis van de technieken en hun benamingen

De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien

De kenmerken van SHOTOKAN moeten naar voren komen, o.a. grote bewegingen en diepe standen

B. KATA (3 KATA)

1. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION of ENPI (1 KATA naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SANDAN (verplichte KATA)
3. TOKUI KATA (keuze uit de SHOTOKAN lijst voor 3e DAN)

Aandachtspunten bij KATA:

Een KATA is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde

De kandidaat moet de KATA uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders

Variaties in de KATA, zoals ze onderwezen worden in de DOJO van de kandidaat, zijn toegestaan



EXAMENPROGRAMMA 3e DAN

Conform exameneisen 4e Platform Shotokan KBN



C. KUMITE (3 onderdelen)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links)

Aandachtspunten bij JIYU IPPON KUMITE:

De kandidaat laat een zelfgemaakte JIYU IPPON KUMITE zien (vrije afweer + tegenaanval)

JIYU IPPON KUMITE dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden

De kandidaat laat op het examen alleen de verdedigingen + tegenaanvallen zien

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De verdediger beweegt uit de lijn van de aanval en weert af met een logische, correcte techniek

De tegenaanval, maximaal twee technieken, moet in een vloeiende beweging geplaatst worden

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk

2. BUNKAI (te kiezen uit BASSAI DAI - KANKU DAI - JION - ENPI of uit de KATA lijst voor 3e DAN)

BUNKAI moet zodanig uitgevoerd worden dat de structuur en de technieken duidelijk zijn

Punten als timing, afstand, coördinatie, lichaamshouding en balans moeten zichtbaar zijn

De BUNKAI dient afgesloten te worden met een werptechniek (in totaal maximaal 3 worpen)

KATA lijst voor 3e DAN: BASSAI SHO - KANKU SHO - JITTE - SOCHIN - GANKAKU - NIJUSHIHO
CHINTE - MEIKYO - HANGETSU - JIIN - GOJUSHIHO SHO - GOJUSHIHO DAI - UNSU - WANKAN

BUNKAI is de praktische bewegingsanalyse van de KATA, de leer van het gebruik van de techniek

Principes bestuderen en toepassen, het is een fysieke dialoog tussen twee KUMITE partners

Studie van KATA, onderzoeken wat de mogelijkheden zijn, dieper begrip van KATA ontwikkeling

Aandachtspunten bij BUNKAI:

De KATA uitleg moet minstens 1 minuut duren en mag in een vrije KUMITE vorm getoond worden

De technieken van de KATA moeten logisch, praktisch, realistisch en herkenbaar zijn

De kandidaat dient alle technieken minstens 1x te tonen en op voldoende niveau uit te voeren

ETIQUETTE BIJ BUNKAI (groetceremonie)

Beiden staan naast elkaar voor de TATAMI, de kandidaat staat aan de rechterkant van de aanvaller

Beiden groeten de TATAMI, REI en doen 5 stappen met het linkerbeen naar voren naar hun plaats

Groet en aankondiging van de BUNKAI gebeurt met het gezicht naar de examencommissie

Kwartdraai naar elkaar, groeten en tegelijkertijd in YOI DACHI (gereed stand) gaan staan

3. JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten vrij sparren met 2 verschillende examenkandidaten)

Aandachtspunten bij JIYU KUMITE:

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht

KEUZE ONDERDEEL VOOR 40-PLUSSERS (uit 1 van de 2 onderdelen, naar keuze kandidaat)

1. JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten vrij sparren met 2 verschillende examenkandidaten)

2. RENZOKU WAZA uit de KIHON voor 3e DAN (toepassing met partner, 2x rechts en 2x links)

Aandachtspunten bij de beoordeling van het examen:

Correcte vorm, kracht, snelheid, balans, ritme en ademhaling

Inzet, motivatie, uitstraling, concentratie en presentatie

Inlevingsvermogen in de essentie van het KARATE-DO

Respecteren van de beleefdheidsregels en de BUDO etiquette