

Dan examen programma

Shotokan Karate

Nederlandse Federatie voor Krijgskunsten

2009

Vastgesteld

door:

Wim van de Leur

Eerste Dan Exameneisen stijl Shotokan volgens

De NFK stijlcommissie Shotokan karate hanteert de KBN lijn in de examen eisen.

Uitgangspunten bij de beoordeling:

- *de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld*
- *er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, etc*
- *er wordt gekeken naar wat goed is*
- *de uitvoering moet de trainingservaring weergeven*

Aandachtspunten voor Dachi waza (standtechnieken):

- *bij alle technieken in de verschillende standen dient er altijd sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q voet, hara en achterste voet*
ZENKUTSU DACHI • knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant voet op de grond
KOKUTSU DACHI • voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts
KIBA DACHI • voeten recht naar voren en knieën naar buiten

Algemeen: *De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De onderdelen worden in groepen gevraagd, starten en draaien e.d. worden via commando's aangegeven*

1. KIHON

A: TSUKI WAZA (stoot technieken) + UKE WAZA (blokkering en tegenaanval):

Yoi dachi Hidari Kamae (links voor)

*Mae (vooruit): vijf keer **SANBON TSUKI***

*Sagaru (achteruit): één keer **AGE UKE - GYAKU TSUKI***

*één keer **UCHI UKE - GYAKU TSUKI***

*één keer **SOTO UKE - GYAKU TSUKI***

*één keer **GEDAN BARAI - GYAKU TSUKI***

*één keer **SHUTO UKE - NUKITE** (zkd -> kkd, voorste voet verplaatsen)*

Hantai Kamae, (wisseling van houding)

Migi Kamae (rechts voor)

*Mae (vooruit): vijf keer **SANBON TSUKI***

*Sagaru (achteruit): één keer **AGE UKE - GYAKU TSUKI***

*één keer **UCHI UKE - GYAKU TSUKI***

*één keer **SOTO UKE - GYAKU TSUKI***

*één keer **GEDAN BARAI - GYAKU TSUKI***

*één keer **SHUTO UKE - NUKITE** (zkd -> kkd, voorste voet verplaatsen)*

*Yoi dachi **Wijze van uitvoering en***

aandachtspunten van TSUKI EN UKE WAZA:

- *alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd*
- *heup-, hara ondersteuning*
- *bekken gekanteld houden (knoop omhoog)*
- *rug en hoofd rechtop*

B: GERI WAZA (traptechnieken):

Yoi dachi Hidari Kamae (links voor)

*Mae (vooruit): 3 keer **MAE GERI** Mawate (omdraaien) Yoko (zijwaarts):*

*3 keer **YOKO GERI KEAGE HIDARI** (uitsluitend vanuit kiba dachi)*

Mawate(omdraaien) Yoko (zijwaarts):

*3 keer **YOKO GERI KEKOMI MIGI** (uitsluitend vanuit kiba dachi)*

Mawate(omdraaien) Mae (vooruit):

*3 keer **MAWASHI GERI** (horizontale hiki ashi, de wreef of bal van de voet) Mawate(omdraaien) Mae (vooruit):*

*3 keer **USHIRO GERI** (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd) Mawate (omdraaien) Hantai*

Kamae, (wisseling van houding) Migi Kamae (rechts voor)

*Mae (vooruit): 3 keer **MAE GERI** Mawate (omdraaien) Yoko (zijwaarts):*

*3 keer **YOKO GERI KEAGE MIGI** (uitsluitend vanuit kiba dachi)*

Mawate(omdraaien) Yoko (zijwaarts):

*3 keer **YOKO GERI KEKOMI HIDARI** (uitsluitend vanuit kiba dachi)*

Mawate (omdraaien) Mae (vooruit):

*3 keer **MAWASHI GERI** (horizontale hiki ashi, de wreef of bal van de voet) Mawate (omdraaien) Mae(vooruit):*

*3 keer **USHIRO GERI** (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd) Mawate(omdraaien) Yoi dachi*

Aandachtspunten GERI WAZA

- **hiki ashi bij elke GERI WAZA**

C: UCHI WAZA (slagtechnieken)

Yoi dachi Hidari Kamae (links voor)

*Mae(vooruit) : 3 keer **OTOSHI URAKEN UCHI** (stilstaand het eindpunt)*

Mawate(omdraaien) Mae(vooruit) :

*3 keer **YOKO URAKEN UCHI** (terughalen) Mawate(omdraaien)*

Mae(vooruit) :

*3 keer **GYAKU SHUTO UCHI** (zowel de circulaire als de lineaire versie zijn mogelijk) versie zijn toegestaan)*

Mawate (omdraaien)

*Mae(vooruit) : 3 keer **YOKO TETSUI UCHI** (rugwaarts in kiba dachi en stilstaand eindpunt)*

Mawate(omdraaien) (Hantai Kamae, wisseling van houding)

*Mae(vooruit) 3 keer **OTOSHI URAKEN UCHI** (stilstaand in het eindpunt)*

Mawate(omdraaien)

*Mae(vooruit) 3 keer **YOKO URAKEN UCHI** (terughalen)*

*Mawate(omdraaien) Mae(vooruit) 3 keer **GYAKU SHUTO** uchi (zowel de circulaire als de lineaire versie zijn mogelijk) Mawate(omdraaien)*

*Mae(vooruit) 3 keer **YOKO TETSUI UCHI** (rugwaarts in kiba dachi en stilstaand eindpunt) Yoi dachi*

D: RENZOKU WAZA eerste dan. ●
*Minimaal twee keer uitvoeren 1. **OI TSUKI JODAN, AGE UKE***

(achterwaarts), **MAWASHI GERI, URAKEN UCHI** (stilstaand in het eindpunt), **GYAKU TSUKI**. 2. **MAE GERI** (achterwaarts terugzetten), **KISAME TSUKI, USHIRO GERI, URA SHUTO UCHI, GYAKU TSUKI**.

2. KATA

A. De examiner legt een keuze op uit een van de volgende basis kata:

● HEIAN SHODAN ● HEIAN NIDAN ● HEIAN SANDAN ● HEIAN YONDAN ● HEIAN GODAN

B. Van de hogere kata moet worden getoond: ● TEKKI SHODAN ● KANKU DAI of BASSAI DAI naar keuze examiner

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- *Het kata wordt door de kandidaat aangegeven en moet duidelijk hoorbaar zijn voor de examinatoren*
- *Het begin en eindmoment bepaalt de kandidaat*
- *De volgorde wordt bepaald door de examiner en er mogen maximaal twee kata van de drie te demonstreren kata achter elkaar gevraagd worden*

3. KUMITE.

A. IPPON KUMITE:

- *Minimaal twee keer* **OI TSUKI JODAN**
- *Minimaal twee 2 keer* **OI TSUKI CHUDAN**
- *Minimaal twee 2 keer* **MAE GERI**

B. RENZOKU KUMITE:

- *Minimaal twee keer* **OI TSUKI JODAN / GYAKU TSUKI CHUDAN**
- *Minimaal twee keer* **OI TSUKI JODAN / MAE GERI**
- *Minimaal twee keer* **MAE GERI / TSUKI WAZA** ***Wijze van uitvoering en aandachtspunten***

IPPON KUMITE EN RENZOKU KUMITE:

- *seme gaat vooruit en uke achterwaarts bij de beginkamae*
- *er moet sprake zijn van een realistische aanval*
- *er moet sprake zijn van diversiteit,*
- *de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn*
- *elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden*
- *kenmerkend voor deze gevechtsvorm is de statische beginsituatie*

C. JIYU IPPON KUMITE:

- *Minimaal twee keer* **OI TSUKI JODAN**
- *Minimaal twee keer* **OI TSUKI CHUDAN**
- *Minimaal twee keer* **MAE GERI**

Wijze van uitvoering en aandachtspunten Jiyu Ippon Kumite:

- *De beginpositie op een afstand van ongeveer drie meter van elkaar starten seme en uke allebei om te komen tot een begin kamae naar keuze*
- *kenmerkend voor Jiyu Ippon Kumite is de dynamische gevechtssituatie waarbij het aanvals moment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan*
- *er moet sprake zijn van een realistische aanval*
- *er moet sprake zijn van diversiteit*
- *de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn*
- *elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden*
- *na elk actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat er weer een nieuwe situatie ontstaat*

4. KEUZE ONDERDEEL: Uit één van de drie volgende onderdelen maakt de kandidaat van tevoren een keuze. Deze keuze dient vermeld te worden op het examenformulier

A. JIYU KUMITE (SHIAI) Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- *Conform wedstrijdreglement; het scoren van punten onder leiding van een scheidsrechter.*
- *minimaal drie partijen van twee minuten met medekandidaten die eventueel van een andere stijl kunnen zijn*
- *er moet minimaal één keer een score op basis van een ippon gemaakt worden bij een van de partijen*
- *de partij wordt geleid door een examiner of vrager*
- *de scores worden bijgehouden door een examiner of vrager*
- *de tijd wordt bijgehouden door een examiner of vrager*

B. ENBU (EEN DEMONSTRATIE GEVECHT DAT DOOR DE KANDIDAAT ZELF IS SAMENGESTELD)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten • *minimaal een minuut lang* • *er dient sprake te zijn van diversiteit en logische adequate technieken* • *het Shotokan Karatedo moet als stijl herkenbaar 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*

C. OYO BUNKAI KATA Het betreft hier de vrije uitlegvorm van één van de Heian Kata. De bewegingen van het Kata moeten herkenbaar zijn. De bewegingen van het desbetreffende kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd. De term **oyo** houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke kata. Deze bunkaivorm moet dynamiek hebben en het kumite element moet zichtbaar zijn. De kandidaat mag het aantal

partners zelf bepalen. De moeilijkheidsgraad van het kata is van invloed op de eindbeoordeling

Tweede Dan Exameneisen stijl Shotokan

Uitgangspunten bij de beoordeling:

- *de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld*
- *er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, etc.*
- *er wordt gekeken naar wat goed is*
- *de uitvoering moet de trainingservaring weergeven*

1. KIHON

A. TSUKI WAZA (STOOT TECHNIEKEN) + UKE WAZA (BLOKKERING EN TEGENAANVAL):

1. Hidari Kamae (links voor) 2. Migi Kamae (rechts voor)

- *Vooruit : 5 keer SANBON TSUKI • Vooruit : 5 keer SANBON TSUKI Seiken-tsuki, Tate-tsuki, Ura-tsuki Seiken-tsuki, Tate-tsuki, Ura-tsuki*
- *Achteruit: 6 keer UKE WAZA • Achteruit: 6 keer UKE WAZA*
- *Na deze 6 keer in zelfde positie blijven en doorgaan met 2*

Beschrijving van de 6 Uke waza (blokkering en tegenaanval):

- *AGE UKE (hamni zenkutsu-dachi)- GYAKU SHUTO UCHI (zenkutsu-dachi)*
 - *UCHI UKE (hamni zenkutsu-dachi)- / KISAME TSUKI (hamni-zenkutsu-dachi) - gyaku tsuki (zenkutsu-dachi)*
 - *SOTO-UKE (hamni-zenkutsu-dachi) -/ YOKO EMPI (kiba-dachi)- / OTOSHI URAKEN UCHI (kiba-dachi)- GYAKU-TSUKI (zenkutsu-dachi)*
 - *GEDAN barai (hamni-zenkutsu-dachi)- / URAKEN UCHI (hamni-zenkutsu-dachi) - GYAKU-tsuki (zenkutsu-dachi)*
 - *SHUTO UKE (kokutsu-dachi) -KIZAMI MAE-GERI (uitkomen in zenkutsu-dachi) - GYAKU-NUKITE (zenkutsu-dachi)*
 - *UCHI BARAI (kokutsu-dachi)- / URA HAITO (hamni-zenkutsu-dachi)- GYAKU TSUKI (zenkutsu-dachi)*
- B. GERI WAZA (TRAP TECHNIEKEN)**

Hidari Kamae (links voor)

- *Vooruit: 3 keer MAE-GERI - MAWASHI GERI (met hetzelfde been in zenkutsu-dachi/hamni-dachi)*
- *Mawate (omdraaien)*

Yoko Hidari Kamae (zijwaarts links voor)

- *Zijwaarts : 3 keer YOKO-GERI KEAGE-YOKO GERI KEKOMI (met hetzelfde been in kiba dachi)*
- *Mawate (omdraaien)*

Migi Kamae (rechts voor)

- *Vooruit: 3 keer KOSHI MAE-GERI - KAKATO MAE-GERI (met hetzelfde been in zenkutsu-dachi/hamni-dachi)*
- *Mawate (omdraaien)*

Migi Kamae (rechts voor)

- Vooruit: 3 keer USHIRO GERI
- Mawate (omdraaien)

Migi Kamae (rechts voor)

- Vooruit: 3 keer MAE-GERI - MAWASHI GERI (met hetzelfde been in zenkutsu-dachi/hamni-dachi)
- Mawate (omdraaien)

Yoko Migi Kamae (zijwaart rechts voor)

- Zijwaarts : 3 keer YOKO-GERI KEAGE - YOKO GERI KEKOMi (met hetzelfde been in kiba dachi)
- Hidari Kamae (links voor)
- Vooruit: 3 keer KOSHI MAE-GERI - KAKATO MAE-GERI (met hetzelfde been in zenkutsu-dachi/hamni-dachi)
- Mawate (omdraaien)

Hidari Kamae (links voor)

- Vooruit: 3 keer USHIRO GERI

Wijze van uitvoering en aandachtspunten van het Tsuki waza

- voorwaarts
- alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd
- jodan en chudan uit kunnen voeren
- heup-, hara ondersteuning
- bekken gekanteld houden (knoop omhoog)
- rug en hoofd rechtop
- bij sanbon bovengenoemde technieken in één combinatie met heupondersteuning

Wijze van uitvoering en aandachtspunten het Uke waza

- achterwaarts
- alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd
- / met dezelfde arm uit te voeren zoals gedaan bij vorige techniek

Wijze van uitvoering en aandachtspunten de Geri waza

- voorwaarts
- alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd
- de "hikiashi" moet aanwezig zijn

C. RENZOKU WAZA .

1. Kamaete:

- KISAME TSUKI
- ASHI BARAI (met het achterste been)
- JUN TSUKI JODAN
- GYAKU TSUKI CHUDAN.

2. Kamaete:

- KISAME MAE GERI
- MAWASHI GERI
- GYAKU HAITO UCHI
- JUN TSUKI CHUDAN

2. KATA.

- Tekki Nidan
- Enpi
- Jion

3. KUMITE.

A. RENZOKU WAZA:

1e en 2e dan eisen genoemd bij renzoku waza kunnen uitleggen in kumite vormen.

B. IPPON KUMITE:

- *Minimaal twee keer OI TSUKI JODAN*
- *Minimaal twee 2 keer OI TSUKI CHUDAN*
- *Minimaal twee 2 keer MAE GERI*

C. RENZOKU KUMITE:

- *Minimaal 2 x Oi tsuki Jodan / gyaku tsuki Chudan*
- *Minimaal 2 x Oi Tsuki Jodan / Mae geri*
- *Minimaal 2 x Mae geri / tsuki*

Wijze van uitvoering en aandachtspunten Ippon Kumite en Renzoku Kumite:

- *seme gaat vooruit en uke achterwaarts bij de beginkamae*
- *er moet sprake zijn van een realistische aanval*
- *er moet sprake zijn van diversiteit,*
- *de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn*
- *elke aanvalstechniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden*
- *kenmerkend voor deze gevechtsvorm is de statische beginsituatie*

D. JIYU IPPON KUMITE:

- *Yoko-geri /aanval*
- *Mawashi-geri / aanval*
- *Ushiro-geri / aanval*

Wijze van uitvoering en aandachtspunten Jiyu Ippon Kumite:

- *De beginpositie op een afstand van ongeveer drie meter van elkaar starten seme en uke allebei om te komen tot een begin kamae naar keuze*
- *kenmerkend voor Jiyu Ippon Kumite is de dynamische gevechtssituatie waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door*

seme wordt gedaan

- er moet sprake zijn van een realistische aanval
- er moet sprake zijn van diversiteit
- de weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn
- elke aanvals techniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden
- na elk actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat er weer een nieuwe situatie ontstaat
- de Jiyu Ippon Kumite moet minimaal drie keer uitgevoerd worden

4. KEUZE ONDERDEEL:

Uit één van de drie volgende onderdelen maakt de kandidaat van tevoren een keuze.

Deze keuze dient vermeld te worden op het examenformulier

A. JIYU KUMITE (SHIAI)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- Conform wedstrijdreglement; het scoren van punten onder leiding van een scheidsrechter.
- minimaal drie partijen van twee minuten
- er moet minimaal één keer een score op basis van een ippon gemaakt worden bij een van de partijen
- de partij wordt geleid door een examinerator of vrager
- de scores worden bijgehouden door een examinerator of vrager
- de tijd wordt bijgehouden door een examinerator of vrager

B. ENBU (EEN DEMONSTRATIE GEVECHT DAT DOOR DE KANDIDAAT ZELF IS SAMENGESTELD)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

- minimaal een minuut lang
- er dient sprake te zijn van diversiteit en logische adequate technieken
- het Shotokan Karatedo moet als stijl herkenbaar zijn
- er moet sprake zijn van activiteit
- elementen van tactische opbouw en strategie zijn herkenbaar
- er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie

C. OYO BUNKAI KATA

Het betreft hier de vrije uitlegvorm van één van de Heian Kata. De bewegingen van het Kata moeten herkenbaar zijn. De bewegingen van het desbetreffende kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd.

De moeilijkheidsgraad van het kata is van invloed op de eindbeoordeling

Uitleg van Hei-an:

De examinerator kiest de groep en de kandidaat kiest het kata

Groep A;

- Hei-an Shodan

- Hei-an Nidan

Groep B;

- Hei-an Sandan
- Hei-an Yondan
- Hei-an Godan

De bewegingen van het Kata moeten herkenbaar zijn. De bewegingen van het desbetreffende kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd.

Derde Dan Exameneisen stijl Shotokan

Kihon

Kata

Kumite

Jiyu Kumite

(40 jaar en ouder keuze onderdeel)

Uitgangspunten bij de beoordeling

de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld

er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.

de uitvoering moet een zichtbare trainingservaring weergeven

Aandachtspunten voor Dachi waza (standtechnieken):

bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet

Zenkutsu dachi; knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet

voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond

Kokutsu dachi; voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts

Kiba dachi; voeten recht naar voren en knieën naar buiten

Algemeen:

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De onderdelen worden in groepen gevraagd, starten en draaien e.d. worden via commando's aangegeven

1. Kihon

Wijze van uitvoering en aandachtspunten TSUKI / UCHI en UKE WAZA

alle technieken dienen minimaal twee keer te worden uitgevoerd

heup en hara ondersteuning

bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog)

rechte rug en hoofd rechtop

A: Tsuki en Uchi Waza (stoot en slagtechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval)

Verplaatsingen die voorkomen in de Kihon zijn:
Yori-Ashi - Tsugi Ashi - Kai-Ashi

Yoi Dachi:
(Na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

Schuin achteruitstappen in ZKD met Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki.

Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke /Kisame – Ura Shuto-uchi / hikite, Gedan Haito kamae , / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki.

Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Zelfde hand, Ura Shuto-Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki.

Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan barai / Zelfde arm, Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.

Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku- Nukite

Schuin achteruitstappen in KKD met Uchi Barai / zelfde arm, Haito-Uchi in ZKD Gyaku-Tsuki / Tsugi ashi, voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki.

B. Sanpo-Geri:

Mae-geri (voorwaarts) / Yoko geri kekomi (zijwaarts) Ushiro-geri (achterwaarts).

Minimaal 2 x rechts en 2 x links uitvoeren .

2. Kata

- Tekki Sandan
- Bassai Sho
- Sochin

3. Kumite

A.) Jiyu Ippon Kumite:

Oi-tsuki Jodan
Oi-tsuki Chudan
Mae-geri
Yoko geri
Mawashi-geri
Ushiro- geri

Uit één van de twee (B of C) volgende onderdelen maakt de kandidaat van tevoren een keuze.

B.) Enbu (Een demonstratie gevecht dat door de kandidaat zelf is samengesteld)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

minimaal één minuut lang

er dient sprake te zijn van diversiteit en logisch adequate technieken

het Shotokan Karate-do moet als stijl herkenbaar zijn

er moet sprake zijn van activiteit

elementen van tactische opbouw en strategie zij herkenbaar

er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie

er mogen geen wapens in de Enbu gebruikt worden wel andere Budo technieken.

C.) Zelfverdediging

Wijze van uitvoering en aandachtspunten.

Karate technieken moeten herkenbaar zijn in de zelfverdedigings situaties.

Karate verdediging tegen 3 mesaanvallen

Karate verdediging tegen 3 aanvallen met een stok

Karate verdediging tegen 3 aanvallen door vastpakken

4. Jiyu Kumite

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

Minimaal drie partijen van 2 (twee) minuten met mede kandidaten die eventueel van een andere stijl kunnen zijn.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

Gevechtsafstand

Gevechtsalertheid

Houding

Techniek

Beslissende Techniek

Verscheidenheid in techniek

Controle

Effectiviteit

Activiteit

5. Keuze Onderdeel (Alternatieven i.v.m. Leeftijd)

Kandidaten vanaf de leeftijd 40 jaar en ouder.

Uit één van de 2 (twee) onderdelen maakt de kandidaat van tevoren een keuze. Deze keuze dient vooraf gemeld te worden aan de examencommissie.

A. Jiyu Kumite

Zie exameneis 3e dan programma

B. OYO Bunkai Kata

Het betreft hier de vrije uitlegvorm van één van de Heian Kata. De bewegingen van het kata moeten herkenbaar zijn. De bewegingen van het

desbetreffende Kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd.

De term Oyo houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke Kata.

Deze Bunkaivorm moet dynamiek hebben en het kumite element moet zichtbaar zijn. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.

De moeilijkheidsgraad van het Kata is van invloed op de eindbeoordeling.

Vierde Dan Exameneisen Stijl Shotokan

1. Kihon

2. Kata

3. Kumite

4. Jiyu Kumite

5. Keuze onderdeel

6. (Keuze onderdeel 40 jaar en ouder)

Uitgangspunten bij de beoordeling:

de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld

er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.

de uitvoering moet een zichtbare trainingservaring weergeven

Aandachtspunten voor Dachi waza (standtechnieken):

bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet

Zenkutsu dachi; knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond

Kokutsu dachi; voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts

Kiba dachi; voeten recht naar voren en knieën naar buiten

Algemeen:

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De onderdelen worden in groepen gevraagd, starten en draaien e.d. worden via commando's aangegeven.

1. Kihon

Wijze van uitvoering en aandachtspunten TSUKI / UCHI en UKE WAZA:

alle combinaties dienen minimaal één keer te worden uitgevoerd

heup en hara ondersteuning

bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog)

rechte rug en hoofd rechtop

A: Tsuki en Uchi Waza (stoot en slagtechnieken) + Uke Waza (blokkering en tegenaanval):

Jiyu Kamaete: (Shiho waza)

Oefeningen in vier richtingen uitvoeren met verplaatsingen.

Verplaatsingen die voorkomen in de Shiho Waza zijn:

Yori-Ashi - Tsugi Ashi – Kai-Ashi

a.) Schuin wegdraaien in ZKD met Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki.

b.) Schuin wegdraaien in ZKD met Uchi-Uke /Kisame – Ura Shuto-uchi / hikite, Gedan Haito kamae , / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki.

c.) Schuin wegdraaien in ZKD met Soto-Uke / Zelfde hand, Ura Shuto-Uchi / Gyaku-Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki.

d.) Schuin wegdraaien in ZKD met Gedan barai / Zelfde arm, Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki.

e.) Schuin wegdraaien in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-geri / in ZKD Gyaku- Nukite/(achterste been) Mae-geri/Gyaku Tsuki

f.) Schuin wegdraaien in KKD met Uchi Barai / zelfde arm, Haito-Uchi in ZKD Gyaku-Tsuki / Tsugi ashi, voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki.

2. Kata:

Hangetsu

Gankaku

Kobudo Kata (BO)

3. Kumite

Enbu (Een demonstratie gevecht dat door de kandidaat zelf is samengesteld)

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

minimaal één minuut lang

er dient sprake te zijn van diversiteit en logisch adequate technieken

het Shotokan Karate-do moet als stijl herkenbaar zijn
er moet sprake zijn van activiteit

elementen van tactische opbouw en strategie zij herkenbaar

er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie

er mogen geen wapens in de Enbu gebruikt worden wel andere Budo technieken.

4. Jiyu Kumite

Wijze van uitvoering en aandachtspunten

Minimaal drie partijen van 2 (twee) minuten met mede kandidaten die eventueel van een andere stijl kunnen zijn.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- Gevechtsafstand
- Gevechtsalertheid
- Houding
- Techniek

- Beslissende Techniek
- Verscheidenheid in techniek
- Controle
- Effectiviteit
- Activiteit

5. Keuze Onderdeel

Uit één van de 2 (twee) onderdelen maakt de kandidaat van tevoren een keuze. Deze keuze dient vooraf vermeld te worden aan de examencommissie.

A. Oyo Bunkai Kata

-

Het betreft hier de vrije uitlegvorm van één van de Kata bij onderdeel 2.

De bewegingen van het kata moeten herkenbaar zijn. De bewegingen van het desbetreffende Kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd.

De term Oyo houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke Kata.

Deze Bunkai vorm moet dynamiek hebben en het kumite element moet zichtbaar zijn. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.

B. Zelfverdediging

Wijze van uitvoering en aandachtspunten.

Karate technieken moeten herkenbaar zijn in de zelfverdedigings situaties.

Karate verdediging tegen 5 mesaanvallen

Karate verdediging tegen 5 aanvallen met een stok

Karate verdediging tegen 5 aanvallen door vastpakken

6. Keuze Onderdeel (Alternatieven i.v.m. Leeftijd)

Kandidaten vanaf 40 jaar en ouder.

Uit twee van de 3 (drie) onderdelen maakt de kandidaat van tevoren een keuze. Deze keuze dient van te voren kenbaar gemaakt te worden aan de examencommissie.

A. Jiyu Kumite

Zie onderdeel 4.

B. Oyo Bunkai kata

Zie onderdeel 5.A

C. Zelfverdediging

Zie onderdeel 5. B