

4e Dan examenprogramma Shotokan Karate NFK



1. Kihon:

Combinatietechnieken

- De kandidaat heeft een vrije keuze van 2 (twee) verschillende combinatietechnieken:
- De combinaties moeten minimaal uit 8 (acht) technieken bestaan;
- De combinaties dienen 1 keer langzaam en 1 keer krachtig te worden uitgevoerd;
- De combinaties moeten uit de volgende technieken bestaan: Uke waza, Uchi waza, Tsuki waza, Geri waza;
- De combinaties dienen in minimaal 2 (twee) richtingen te worden uitgevoerd;
- De combinaties dienen met minimaal 4 verschillende verplaatsingen te worden uitgevoerd (b.v. Tsugi-ashi, Yori-ashi, Kai-ashi, Tai Sabaki, Kaiten Ashi);
- De kihon dient op 4e DAN niveau getoond te worden en de kenmerken van Shotokan moeten herkenbaar zijn.

2. Kata:

- Hangetsu
- Nijushiho
- Bo kata + Bo kumite 1-10

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.

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 zijn herkenbaar

- er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie
- er mogen geen wapens in de Enbu gebruikt worden wel andere Budo technieken.

Jyu Kumite

- Minimaal drie partijen van 2 (twee) minuten met mede kandidaten die
- eventueel van een andere stijl kunnen zijn.
- De kandidaat wordt beoordeeld op:
 - Gevechtsafstand
 - Gevechtalertheid
 - Houding
 - Techniek
 - Beslissende Techniek
 - Verscheidenheid in techniek
 - Controle
 - Effectiviteit
 - Activiteit

4. Zelfverdediging

- 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

5. Kandidaten vanaf 50 jaar en ouder.

- Uit onderdeel 1 dienen de combinaties uit minimaal 4 technieken te bestaan
- Uit onderdeel 2 dient de bo kata en een van de 2 andere kata gedemonstreerd te worden
- Uit onderdeel 3 mag de kandidaat kiezen uit enbu of jyu kumite
- Uit onderdeel 4 dienen in plaats van 5 verdedigingen van elk wapen, 2 verdedigingen van elk wapen te worden gedemonstreerd
- In overleg met de examencommissie kan eventueel een alternatief programma worden ingediend