

## 5e Dan examenprogramma Shotokan Karate NFK



### 1. Kihon:

#### **Combinatietechnieken**

- De kandidaat heeft een vrije keuze van 2 (twee) verschillende combinatietechnieken:
- De combinaties moeten minimaal uit 10 (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 5e DAN niveau getoond te worden en de kenmerken van Shotokan moeten herkenbaar zijn.

### 2. Kata:

- De keuze is vrij om 2 hogere kata te presenteren

#### **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:

#### **Demonstratie uitleg combinatietechnieken**

De kandidaat demonstreert met partner de uitleg van de uit onderdeel KIHON bedoelde 2 (twee) verschillende combinatietechnieken. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.

#### **4. Wapen toepassingen**

De kandidaat demonstreert met een wapen uit het curriculum van Ryu Kyu Kobujutsu Holland een kata, met een comprehensive vorm van dat wapen.

#### **5. Kandidaten vanaf 50 jaar en ouder.**

- Uit onderdeel 1 dienen de combinaties uit minimaal 4 technieken te bestaan
- Uit onderdeel 2 dient 1 hoog kata gedemonstreerd te worden
- In overleg met de examencommissie kan eventueel een alternatief programma worden ingediend