

EXAMENPROGRAMMA 1e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM



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 (stoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (stoot op borsthoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (stoot op neushoogte en 2x op borsthoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde stoot op borsthoogte) (eerst de voet en dan de vuist)

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

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

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD) (afweer vertrekt vanuit de heup)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (meshand afweer) + GYAKU NUKITE (van KKD naar ZKD)

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

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

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap) (trap met de zijkant van de voet, heup inzetten)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap) (trap recht achteruit met de hiel, tenen naar beneden)

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

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) 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 naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI - (A) AGE UKE/SOTO UKE CHUDAN (2 afweren met 1 arm)
- (V) MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug MAE GERI/TSUKI CHUDAN - (A) GEDAN BARAI/UCHI UKE CHUDAN (2 afweren met 1 arm)
- (V) USHIRO GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)

Uitvoering en 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. HEIAN 1 t/m 5 (1 KATA naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SHODAN (verplichte KATA)
3. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION of ENPI (1 KATA naar keuze kandidaat)

Uitvoering en 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 1e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM



C. KUMITE (3 onderdelen)

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

Uitvoering en aandachtspunten JIYU IPPON KUMITE:

Het moet een bewegende vorm vanuit gevechtshouding volgens het GO NO SEN principe zijn

De aanvaller kondigt de aanval aan, hij/zij valt krachtig en snel aan met de intentie om te raken

De verdediger wacht de aanval af, reageert vervolgens soepel en snel met afweer + tegenaanval

Vastgestelde aanvallen zijn: OI TSUKI JODAN - OI TSUKI CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De examenkandidaat laat verscheidenheid in technieken zien, en niet alleen GYAKU TSUKI

Na de tegenaanval stapt de aanvaller naar achteren, de verdediger gaat naar gevechtshouding

De examenkandidaat laat alleen de verdedigende rol zien, hij/zij hoeft niet aan te vallen

2. BUNKAI OF ENBU (1 van de 2 onderdelen, naar keuze kandidaat)

BUNKAI of ENBU moet zodanig uitgevoerd worden zodat het duidelijk is voor de examinatoren

Punten als timing, afstand, diversiteit aan technieken en zelfbeheersing moeten zichtbaar zijn

Er moet minstens 1 worp of klemtechniek in de BUNKAI of ENBU verwerkt zijn

BUNKAI (HEIAN 1 t/m 5, 1 KATA naar keuze kandidaat)

Uitvoering en 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 actief, praktisch, realistisch en duidelijk herkenbaar zijn

De kandidaat moet minstens 9 toepassingen tonen en dient dit op 1e Dan niveau uit te voeren

ENBU (demonstratiegevecht)

Uitvoering en aandachtspunten bij ENBU:

De ENBU moet minstens 1 minuut duren en choreografisch goed in elkaar zitten

Er moet een duidelijke interactie tussen beide KARATEKA'S tijdens de demonstratie zijn

Zowel aanvallend als verdedigend inzicht hebben in de ENBU en een goede timing laten zien

ETIQUETTE BIJ BUNKAI EN ENBU (groetceremonie)

Beiden staan naast elkaar voor de TATAMI, REI (groet) en lopen in een rechte lijn naar hun plaats

De examenkandidaat staat aan de linkerkant van de TATAMI t.o.v. de examencommissie

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

Dan kwartdraai, groet elkaar en tegelijkertijd in YOI DACHI (gereed stand) gaan staan

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

Uitvoering en aandachtspunten bij JIYU KUMITE:

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

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en kracht dosering centraal staan

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

KEUZE ONDERDEEL VOOR 40-PLUSSERS (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 1e DAN (toepassing met partner, eerst 2 rechts en dan 2 links)

Uitgangspunten en 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