

KBN 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
- Nijushiho

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*
- *Gevechtalertheid*
- *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 vermeld te worden op het examenformulier.

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 vermeld te worden op het examenformulier.

A. Jiyu Kumite

Zie onderdeel 4.

B. Oyo Bunkai kata

Zie onderdeel 5.A

C. Zelfverdediging

Zie onderdeel 5. B

