



EXAMENEISEN 3^e DAN - GOJU RYU



EXAMENSTOF KBN DAN-EXAMENS - Goju Ryu Karate-do

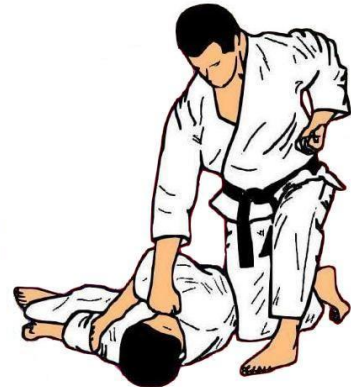
Programma:

- **Kihon**
- **Kata**
- **Bunkai/Kumite + Extra onderdeel**
- **Jiyu kumite**

KIHON

De kihon wordt zowel honte als ura uitgevoerd

1. Heiko dachi – chudan tsuki.
2. Heiko dachi – jodan tsuki, chudan tsuki, gedan tsuki.
3. Heiko dachi – jodan uke
4. Heiko dachi – chudan yoko uke
5. Heiko dachi – gedan uke.
6. Suri ashi 45 graden gedraaid naar heiko sanchin dachi met (r) chudan yoko uke - suri ashi, (l) gyaku tsuki jodan in heiko sanchin dachi.
7. Suri ashi 45 graden gedraaid in neko ashi dachi met (r) hiki uke - (r) mae geri gedan, (l) gyaku tsuki jodan in zenkutsu dachi.
8. Suri ashi 45 graden gedraaid uitkomen in neko ashi dachi met (r) hiki uke - (r) kanzetsu geri, (l) gyaku tsuki in hiza dachi.
9. (l) Zenkutsu dachi, (r) mawashi geri, (r) gedan uke, (l) kyaku tsuki chudan, (r) chudan kamae.
10. Hidari kamae in zenkutsu dachi, suri ashi naar voren, (r) ura tsuki in heiko sanchin dachi (linker hand bij de suigetsu), (l) mawashi empi jodan, (r) empi otoshi in shiko dachi.
11. Hidari kamae in zenkutsu dachi, suri ashi (l) jodan tsuki in han zenkutsu dachi, suri ashi (r) chudan tsuki in han zenkutsu dachi, wegdraaien met (l) nagashi gedan uke in shiko dachi, (l) uraken, (r) gyaku tsuki jodan in zenkutsu dachi.





EXAMENEISEN 3^e DAN - GOJU RYU



KATA

Tijdens het examen laat de kandidaat **3 kata** zien waarbij de 3e kata altijd de hoogste kata is van het programma.

- Gekisai Dai Ichi
- Gekisai Dai Ni
- Saifa
- Seiyunchin
- Shisochin
- Sanseru

Hoogste kata 3e DAN:

- Sepai

BUNKAI/KUMITE

- Bunkai Gekisaidai Ichi
- Bunkai Gekisaidai Ni
- Bunkai Saifa
- Bunkai Seiyunchin
- Bunkai Shisochin
- Bunkai Sanseru

voor 3^e DAN

- Bunkai van de kata's Saifa t/m Sanseru
- Enbusen Sepai (Het nabootsen van een gevechtssituatie waarbij meerdere aanvallen verdedigd worden met technieken van de kata waaruit blijkt dat de kandidaat de technieken effectief kan inzetten.)

Extra onderdeel 3^e DAN:

Keuze onderdeel 1:

Drill + kakié

- Aaneengesloten drill van aanval- en verdedigingstechnieken waarbij gekeken wordt naar efficiëntie en effectief bewegen. Dynamische bewegingsstructuur waarbij de kandidaat beide rollen kan uitvoeren (tori & uke).

De kandidaat laat bij 4 technieken uit de drill zien hoe hij/zij deze kan inzetten om het gevecht te beëindigen.



EXAMENEISEN 3^e DAN - GOJU RYU



- Aangevuld met:

Kakié

Vanuit kakié een demonstratie van 15 uitgevoerde technieken waarvan minstens 5 technieken uit kata Sepai komen.

Keuze onderdeel 2:

- Traditioneel wapen (basis)
- Kata
- Ippon kumite
- Partnervorm bestaande uit aaneengesloten technieken

JIYU KUMITE (afsluitend onderdeel voor alle kandidaten)

Drie rondes van 2 minuten.

Staan gevecht zonder onderbreking na een gescoord punt. Een veeg of worp tot en met de heup is toegestaan. Niet langer dan 5 seconden op de grond. Technieken worden gecontroleerd uitgevoerd en de deelnemer laat meerdere variaties zien.

De deelnemers dragen bescherming: Bitje, toque, handprotectie, scheen- en wreefprotectie.