



## EXAMENEISEN 5<sup>e</sup> 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 heiku 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 5<sup>e</sup> 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
- Sepai
- Kururunfa

*Hoogste kata 5e DAN:*

- Seisan

### BUNKAI/KUMITE

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

*voor 5<sup>e</sup> DAN*

- Bunkai van de kata's van Shisochin t/m Kururunfa
- Enbusen Seisan (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 5<sup>e</sup> 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 5<sup>e</sup> DAN - GOJU RYU

- Aangevuld met:

*Kakié*

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

### **Keuze onderdeel 2:**

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

### **Keuze onderdeel 3:**

- Zelfverdediging waarbij wapens zijn toegestaan mits deze uitgevoerd worden met een houten/ rubberen wapen waarbij de veiligheid van de deelnemers kan worden gewaarborgd.

Kandidaat laat minimaal 15 verdedigingen zien vanuit een dynamische situatie.

### **JIYU KUMITE (afsluitend onderdeel voor alle kandidaten)**

Drie rondes van 2 minuten.

Stand 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.