

EXAMENPROGRAMMA 1^e DAN KBN GOJU KAI PLATFORM



A. KIHON

1. Kihonrensyu ho

Onderliggend zijn alle basistechnieken en standen die tot het kyu-graden programma van de Gojukai behoren. Op verzoek van de examencommissie kunnen basistechnieken uit de eisen voor kyu-graden worden gevraagd.

Aandachtspunten Kihon:

Kandidaat dient de Kihon te kennen en heeft kennis van de technieken en hun benamingen.

Het is van belang dat de kandidaat de stijl-specifieke bewegingskenmerken van het Goju Ryu karate-do kan tonen.

2. Idorensyu ho

Nekoashi dachi kihon ido 2

Vastgestelde serie welke bestaat uit 13 meervoudige Kihon-technieken die steeds vanuit nekoashi dachi naar een basisstand worden uitgevoerd. Vervolgens wordt weer doorgestapt naar nekoashi dachi.

1. Sanchin dachi - jodan age uke, chudan seiken zuki
2. Zenkutsu dachi - Chudan yoko uke, jodan seiken zuki
3. Shiko dachi shakaku - haraotoshi uke, chudan seiken zuki
4. Sanchin dachi - Yoko uke shita barai, morote zuki
5. Sanchin dachi - Chudan seiken zuki, chudan mae geri
6. Zenkutsu dachi - Mae geri, chudan seiken zuki
7. Shiko dachi shakaku - Mawashi hiji ate Yonhon doza (uraken, haraotoshi uke, seiken zuki)
8. Zenkutsu dachi - Mae hiji, chudan seiken zuki
9. Shiko dachi Chokkaku – tetsui uchi, uraken uchi (zelfde arm)
10. Sanchin dachi - mae geri, mawashi geri
11. Zenkutsu dachi – Mae geri, mae hiji ate yonhon doza (uraken, haraotoshi uke, seiken zuki)
12. Hanzenkutsu dachi – Sokuto geri, chudan seiken zuki
13. Shiko dachi shakaku – Kansetsu geri, age zuki yonhon doza (uraken, haraotoshi uke, seiken zuki)

Aandachtspunten Kihon Ido:

Juiste uitvoering van de technieken, balans en aansturing van de bewegingen.

Verplaatsingen, overgangen en aarding.

Kenmerken van het Goju Ryu dienen duidelijk naar voren te komen. Juist gebruik van Go (extern) en Ju (intern)

B. KATA

Seinchin
Sanseiru
Sanchin
Tensho

Aandachtspunten Kata:

Iedere techniek moet in de voorgeschreven volgorde worden uitgevoerd.

Variaties in de kata zoals ze bij de eigen internationale organisatie bestaan zijn toegestaan.

Bij demonstratie van de Kata moeten de stijl-specifieke eigenschappen duidelijk zichtbaar zijn, kenmerken van het Goju Ryu dienen duidelijk naar voren te komen.

Dit betekent een juist gebruik van Go (extern) en Ju (intern), aarding, onderbouwing en juiste aansturing van de technieken.

EXAMENPROGRAMMA 1^e DAN KBN GOJU KAI PLATFORM



C. KUMITE

1. Kata bunkai kumite

Applicatie van de betreffende Kata met partner:

Kata bunkai kumite Seinchin

Aandachtspunten Kata bunkai kumite:

Applicatie zoals voorgeschreven door het KBN Platform Goju Kai dient aangehouden te worden.

Uitgangspositie is steeds nekoashi dachi.

Kandidaat toont begrip van de toegepaste technieken.

Kandidaat toont begrip van het bewegingsprincipe volgens het Goju Ryu

2. Yakusoku kumite

Vastgestelde kumite vorm:

Nanahon kumite

Aandachtspunten bij Yakusoku kumite:

Kandidaat toont de vastgestelde Yakusoku kumite van het KBN Platform Goju Kai.

De oefening dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden.

Kandidaat toont hierbij begrip van het bewegingsprincipe volgens het Goju Ryu.

3. Jiyu kumite

Gojukai jiyu kumite

(2 rondes van 2 minuten vrij sparren met 2 verschillende examenkandidaten)

Aandachtspunten bij het Gojukai Jiyu Kumite:

Het Gojukai Jiyu Kumite bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

Technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij controle en krachtdosering centraal staan.

Kandidaat toont hierbij begrip van het bewegingsprincipe volgens het Goju Ryu.

Het dragen van vuistbeschermers is verplicht.

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