



# EXAMENPROGRAMMA 3<sup>e</sup> 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.

Daarnaast zal de kandidaat uitleg moeten kunnen geven over het basisprincipe van Goju Ryu.

### 2. Idorensyu ho

#### Oyo Ido

Vastgestelde serie welke bestaat uit 11 meervoudige Kihon-technieken die steeds met verschillende staptechnieken worden uitgevoerd. De eerste vijf starten vanuit sanchin dachi en suriashi dachi de laatste zes vanuit moto dachi.

1. Sanchin dachi, san-bon renzoku zuki
2. Sanchin dachi, Jodan uke, chudan zuki, mae geri
3. Suriashi dachi, Uchi uke, Jodan hiki zuki
4. Suriashi dachi, urauchi, Chudan hiki zuki
5. Suriashi dachi, Mae geri, Renzuki
6. Moto dachi, Tsugiashi renzuki
7. Moto dachi, Hiki ayumiashi renzuki
8. Moto dachi, Tsugiashi maegeri renzuki
9. Moto dachi, Hikiayumiashi, chokkaku seiken zuki, Sokuto geri
10. Moto dachi, Yoriashi urauchi, Seiken zuki, Maegeri
11. Moto dachi, Mawashigeri, Maegeri, Oiashi renzuki

Aandachtspunten bij Oyo ido:

De Kandidaat toont tijdens verplaatsingen goede lichaamshouding.

De Kandidaat toont juiste timing en aansturing van de technieken.

De kandidaat toont juist gebruik van de staptechnieken.

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

## B. KATA

Seisan

Sanchin

Tensho

Plus een kata op verzoek van de examencommissie uit de voorafgaande exameneisen.

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 3<sup>e</sup> DAN KBN GOJU KAI PLATFORM



## C. KUMITE

### 1. Kata bunkai kumite

Applicatie van de betreffende Kata met partner:

#### Kata bunkai kumite Seipai

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:

#### Roppon 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*