

# EXAMENPROGRAMMA 3e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM



## A. KIHON (5 onderdelen)

### 1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI).

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand).

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte).
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op borsthoogte).
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op borsthoogte).
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op borsthoogte), eerst de stand en dan de vuiststoot.

### 2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI).

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand).

1. (V) Heen AGE UKE (ZKD) TATE TSUKI (verticale vuiststoot) - KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI (ZKD).
2. (A) Terug OTOSHI UKE (KBD) - YOKO GERI KEKOMI/YOKO URAKEN UCHI + GYAKU TSUKI (ZKD).
3. (V) Heen UCHI UKE (ZKD) - MAWASHI EMPI (NAD) - URA SHUTO/JODAN KAMAE + GYAKU SHUTO (ZKD).
4. (A) Terug UCHI BARAI (KKD) KIZAMI MAE GERI - URA HAITO/GEDAN KAMAE + GYAKU HAITO (ZKD).

### 3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI).

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding).

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet).
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet).
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet).
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet).

### 4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI).

Linksvoor: KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) in KBD rechtstreeks in KAMAE (gevechtshouding).

1. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap).
2. (Z) Heen en terug (zijwaartse kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap).

### 5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (eind van iedere combinatie KIAI).

Linksvoor: GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD overgaan naar KAMAE (gevechtshouding).

1. (V) Heen KIZAMI TSUKI - OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) KAITEN ASHI (rugwaarts wegdraaien) gevolgd door URA SHUTO (in de draai) + GYAKU HAITO (ZKD) - UCHI UKE (NAD) voet terughalen in katstand, (V) KIZAMI MAE GERI - MAWASHI GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD).
2. (V) Terug KIZAMI MAE GERI - OI TSUKI CHUDAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) GEDAN SHUTO BARAI (KBD), gevolgd door URA HAITO UKE (KBD) + GYAKU TEISHO UCHI (ZKD) - (V) ASHI BARAI (voetveeg) bijtrekpas, gevolgd door halve draai USHIRO GERI/YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD).

### Aandachtspunten bij KIHON:

De kandidaat dient de KIHON te kennen en heeft kennis van de technieken en hun benamingen.

De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien.

De kenmerken van SHOTOKAN moeten naar voren komen, o.a. grote bewegingen en diepe standen.

## B. KATA (3 KATA)

1. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION of ENPI (1 KATA, naar keuze kandidaat).
2. TEKKI SANDAN (verplichte KATA).
3. TOKUI KATA (1 hogere KATA, uit de SHOTOKAN lijst voor 3e DAN).

**KATA lijst voor 3e DAN:** BASSAI SHO - KANKU SHO - JITTE - SOCHIN - GANKAKU - NIJUSHIHO CHINTE - MEIKYO - HANGETSU - JIIN - GOJUSHIHO SHO - GOJUSHIHO DAI - UNSU - WANKAN.

### Aandachtspunten bij KATA:

Een KATA is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde.

De kandidaat moet de KATA uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders.

Variaties in de KATA, zoals ze onderwezen worden in de DOJO van de kandidaat, zijn toegestaan.

# EXAMENPROGRAMMA 3e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM



## C. KUMITE (3 onderdelen)

### 1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen rechts en 4 aanvallen links).

De kandidaat laat een zelfgemaakte JIYU IPPON KUMITE zien (vrije afweer + vrije tegenaanval).

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI.

De verdediger beweegt uit de lijn van de aanval en weert af met een logische, correcte techniek.

Maximaal 4 van de 8 tegenaanvallen mogen dubbele technieken zijn.

#### Aandachtspunten bij JIYU IPPON KUMITE:

JIYU IPPON KUMITE dient dynamisch en in vrije beweging uitgevoerd te worden.

Bij zowel de afweer als de tegenaanval zijn juiste timing, afstand en lichaamsverplaatsing belangrijk.

De kandidaat laat op het examen alleen de verdedigingen + tegenaanvallen zien.

#### Betekenis JIYU IPPON KUMITE:

JIYU betekent vrij (vrij bewegende vorm) IPPON (uitdrukking voor één) KUMITE (partner vorm).

Uitspraak JI (Engelse J, dji) YU (neigt naar djoe) IPPON (de P iets langer aanhouden) KUMITE (een korte e).

### 2. BUNKAI (1 hogere KATA, naar keuze kandidaat).

BUNKAI moet zodanig uitgevoerd worden dat de structuur en de technieken duidelijk zijn.

Punten als timing, afstand, coördinatie, lichaamshouding en balans moeten zichtbaar zijn.

De BUNKAI dient afgesloten te worden met een worp + eindtechniek (in totaal maximaal 3 worpen).

#### Aandachtspunten bij BUNKAI:

De BUNKAI moet minstens 1 minuut duren en mag in een vrije KUMITE-vorm getoond worden.

De technieken van de KATA moeten logisch, praktisch, realistisch en herkenbaar zijn.

De kandidaat dient alle technieken minstens 1x te tonen, de herhalen mogen weggelaten worden.

#### ETIQUETTE BIJ BUNKAI (groetceremonie).

Beiden staan naast elkaar voor de TATAMI, de kandidaat staat aan de rechterkant van de aanvaller.

Beiden groeten de TATAMI, REI en doen 5 stappen met het linkerbeen naar voren naar hun plaats.

Groet en aankondiging van de BUNKAI gebeurt met het gezicht naar de examencommissie.

Kwartdraai naar elkaar, groeten en tegelijkertijd in YOI DACHI (gereed stand) gaan staan.

### 3. JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten, vrij sparren met 2 verschillende kandidaten).

ASHI BARAI (veegtechnieken) en NAGE WAZA (werpstechnieken) zijn niet toegestaan.

Scheen en voet beschermers zijn niet toegestaan, een beetje en/of een tok mag, maar is niet verplicht.

Een bril of contactlenzen mogen op eigen verantwoordelijkheid van de kandidaat gedragen worden.

#### Aandachtspunten bij JIYU KUMITE:

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren.

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

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van de WKF is verplicht.

#### KEUZE ONDERDEEL VOOR 40-PLUSSERS (1 van de 2 onderdelen, naar keuze kandidaat).

1. JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten, vrij sparren met 2 verschillende kandidaten).

2. RENZOKU WAZA voor 3e DAN (demonstratie met partner, 1x langzaam en 1x krachtig en snel).

#### 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.