

EXAMENPROGRAMMA 4e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM



A. KIHON (2 series)

1. KIHON (combinatietechnieken).

De kandidaat dient zelf 2 series samen te stellen en dit te tonen.

DEZE SERIES MOETEN VOLDOEN AAN DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

De combinaties bestaan uit minimaal 10 technieken.

Kennen verschillende afweer-, stoot-, trap- en slagtechnieken.

De volgorde kent een logische opeenvolging van deze technieken.

De combinaties kennen verschillende standen en verplaatsingen.

De technieken uit deze combinaties mogen verschillende richtingen hebben.

Er zijn O WAZA (grote) en KO WAZA (kleine) technieken in verwerkt.

De combinaties moeten essentieel van elkaar verschillen.

Worden aan de voorkeurszijde van de kandidaat uitgevoerd.

Dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel uitgevoerd te worden.

Technieken die voorkomen zijn: UKE WAZA - UCHI WAZA - GERI WAZA - TSUKI WAZA - NAGE WAZA.

Verplaatsingen die voorkomen zijn: YORI ASHI - KAI ASHI - TSUGI ASHI - KAITEN ASHI - TAI SABAKI.

De KIHON dient qua combinatie en verplaatsing op 4e DAN niveau getoond te worden.

De examencommissie kan eventueel vragen over de KIHON stellen.

Beide KIHON series dienen duidelijk in een word document uitgeschreven te worden.

Men dient het volledig examenprogramma uiterlijk 4 weken voor het examen digitaal in te leveren.

AANDACHTSPUNTEN BIJ KIHON:

In de uitvoering moet een bepaalde realiteit naar voren komen, ondersteund door de HARA.

De kandidaat moet inzicht hebben in de principes van de technieken en de verplaatsingen.

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

B. KATA (3 KATA)

1. JION - ENPI - JITTE - SOCHIN - GANKAKU of NIJUSHIHO (1 KATA naar keuze kandidaat).

2. TOKUI KATA (1 hogere KATA, uit de SHOTOKAN lijst voor 4e DAN).

3. KEUZE KATA (1 vrije hogere KATA, mag ook een KATA van een andere stijl of een KOBUDO KATA zijn).

SHOTOKAN LIJST VOOR 4e DAN: BASSAI SHO - KANKU SHO - JITTE - SOCHIN - GANKAKU - NIJUSHIHO
CHINTE - MEIKYO- HANGETSU - JIIN - GOJUSHIHO SHO - GOJUSHIHO DAI - UNSU - WANKAN.

ANDERE KARATE-STIJLEN: SHITO RYU - WADO RYU - GOJU RYU - GENSEI RYU - KYOKUSHINKAI.

Een erkende KARATE-stijl die niet op de lijst staat is ook toegestaan

KOBUDO-wapens: BO - HANBO - TAMBO - JO - TANTO - TONFA - SAI - KATANA - NUNCHAKU - KAMA.

Een KOBUDO wapen die niet op de lijst staat is ook toegestaan.

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 4e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM



C. KUMITE (3 onderdelen)

1. DEMONSTRATIE VAN DE KIHON MET PARTNER (aan voorkeurszijde kandidaat).

Aandachtspunten bij de demonstratie van de KIHON:

De kandidaat dient de KIHON 1x langzaam en 1x krachtig en snel uit te voeren.

De kandidaat moet de KIHON praktisch uitleggen, dit mag met meerdere partners.

De kandidaat beweegt vanuit de HARA, met een goede beheersing van de ademhaling.

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. KARATE JUTSU (zelfverdediging tegen 3 pakkingen, 3 stokaanvallen en 3 mesaanvallen).

Er moet sprake zijn van een realistische aanval en een effectieve reactie daarop.

Er moeten meerdere oplossingen getoond worden per aanval waaruit inzicht in de handelingen blijkt.

Met wapens heeft de kandidaat geen KAMAE-houding (gevechtshouding), dit uit veiligheidsoverweging.

De kandidaat moet bij het verdedigen en uitschakelen zich bedienen van KARATE-technieken.

AANDACHTSPUNTEN BIJ KARATE JUTSU:

Gevechts-controle (ZANCHIN, niet laten afleiden), geweldbeheersing (bij zelfverdediging).

Gevechts-raakvlak (keuze lichaamskant, welke techniek kiezen), effectiviteit (zijn de technieken voldoende).

Wapenkennis (lang of kort, manier van ontwapenen, keuze wel/niet uit de baan van wapen gaan).

Elke aanval moet eindigen met het ontwapenen van de tegenstander (dwingen wapen af te staan).

RICHTLIJN WAPENS, ANDERE WAPENS OF AFWIJKENDE MATEN ZIJN NIET TOEGESTAAN:

Wapenstok, houten TANBO varieert tussen de 40 en 60 centimeter, diameter maximaal 2 tot 3 cm.

Mes, houten TANTO, de lengte varieert tussen de 15 en 30 centimeter.

ORGANISATIE WAPENS:

Wapens worden altijd neergelegd in de linkerbovenhoek van de TATAMI.

Stok boven, mes onder, snijkant van je af, punt wijst naar links.

Het wapen wordt op de linkerkant op de band gelegd, mes snijkant naar boven, punt naar beneden.

Het oprapen van het wapen tijdens de serie, gebeurt altijd geknield met de linker knie op de TATAMI.

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.