

# EXAMENPROGRAMMA 5<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.

Van de kandidaat wordt verwacht aantoonbare ervaring te hebben met lesgeven.

### 2. Idorensyu ho

Uit de voorgaande exameneisen wordt een keuze gemaakt door de examencommissie.

De Keuze kan zijn uit: Kihon ido 1 (enkelvoudige technieken), Kihon ido 2 (meervoudige technieken), Nekoashi dachi kihon ido 2 (stappen en meervoudige technieken vanuit nekoashi dachi) en Oyo ido.

De kandidaat toont parate kennis van alle vastgestelde kihon-oefeningen en kan de essentie ervan aan de examencommissie uitleggen.

Aandachtspunten bij Kihon 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

Suparinpei

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



## C. KUMITE

### 1. Kata bunkai kumite

Applicatie van de betreffende Kata met partner:  
De kandidaat mag een keuze maken tussen:

Kata bunkai kumite Shisochin - Kururunfa of Suparinpei.

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 vormen:  
Uit de voorgaande exameneisen wordt een keuze gemaakt door de examencommissie.  
De Keuze kan zijn uit: Nanahon kumite, Yonhon Kumite, Gohon Kumite en Roppon Kumite.  
De kandidaat toont parate kennis van deze vastgestelde Yakusoku kumite vormen en kan de essentie ervan aan de examencommissie uitleggen.  
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*