

EXAMENPROGRAMMA 1e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



A. KIHON (5 onderdelen)

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

YOI: 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 maaghoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op maaghoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI CHUDAN (tegengestelde vuiststoot op maaghoogte)

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

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) (meskant hand afweer) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

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

YOI: 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)

YOI: linksvoor KIBA DACHI KAMAETE (zijwaartse uitval) rechtstreeks in KBD (zijwaartse gevechtshouding)

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

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

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD, dan overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI - (A) AGE UKE + SOTO UKE (2 afweren met dezelfde arm)
- gevolgd door (V) MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug MAE GERI + TSUKI CHUDAN - (A) GEDAN BARAI + UCHI UKE (2 afweren met dezelfde arm)
- gevolgd door (V) USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)

UITLEG OVER DE AFKORTINGEN:

(V) = voorwaarts (A), = achterwaarts, (Z) = zijwaarts, Heen = gezicht naar de tafels, Terug = rug naar de tafels
YOI = gereed stand - (ZKD) = voorwaartse stand - (KKD) = achterwaartse stand - (KBD) = paarde zit stand

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 KARATE moeten naar voren komen, o.a. grote bewegingen en diepe standen

B. KATA (3 KATA)

1. HEIAN 1 t/m 5 (1 HEIAN, naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SHODAN (verplichte KATA)
3. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION of ENPI (1 KATA, naar keuze kandidaat)

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 1e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



C. KUMITE (3 onderdelen)

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

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

De afweren zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI CHUDAN

De JIYU IPPON KUMITE is uitgeschreven en staat op de website van het Shotokan 4e platform

AANDACHTSPUNTEN BIJ JIYU IPPON KUMITE:

De aanval vindt plaats tussen de 2 en 5 seconden na de aankondiging van de aanvalstechniek

De aanval is naar het doel gericht, is krachtig en snel met een volledige stap naar voren

De afweer wordt correct uitgevoerd, techniek even vastzetten in een goede ZKD, met aandacht voor de HIKITE

De tegenaanval is effectief en wordt met controle uitgevoerd (elke tegenaanval met KIAI)

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 (HEIAN NIDAN of HEIAN SANDAN naar keuze kandidaat)

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

De kandidaat moet inzicht hebben in de principes en de basisverplaatsingen van de gekozen KATA

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

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

ETIQUETTE BIJ BUNKAI (groetceremonie)

Beiden staan naast elkaar aan het begin van de TATAMI, de kandidaat staat aan de rechterkant van de aanvaller

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

Groet en aankondiging van de BUNKAI gebeurt met het gezicht naar de examinatoren

Dan kwartdraai naar elkaar, elkaar groeten en tegelijkertijd in YOI DACHI (gereed stand) gaan staan

3. JIYU KUMITE (2x 30 seconden sparren met een opdracht, gevolgd door 1 minuut vrij sparren)

OPDRACHT 1 (voor heel opdracht 1 geldt geen traptechnieken)

Kandidaat 1 gaat 30 seconden alleen met de vuisten aanvallen (TSUKI'S en URAKENS)

Kandidaat 2 gaat verdedigen, technieken lichtjes afweren, ontwijken en wegdraaien (geen tegenaanvallen)

Na 30 seconden wissel van rol, nu gaat kandidaat 2 aanvallen en kandidaat 1 gaat verdedigen

Hierna gaan beiden kandidaten 1 minuut aanvallen en verdedigen (alleen TSUKI'S en URAKENS)

OPDRACHT 2 (in beide richtingen verlopend)

Kandidaat 1 en kandidaat 2 haken hun rechterduim achter de zijkant van hun band (kleine beperking)

Beiden kandidaten gaan nu aanvallen en verdedigen met één arm en beide benen

Na 30 seconden wissel van duim, beiden haken de linkerduim achter de zijkant van hun band

Hierna gaan beiden kandidaten 1 minuut normaal vrij sparren (aanvallen, verdedigen, counteren)

AANDACHTSPUNTEN BIJ JIYU KUMITE:

ASHI BARAI (voetveegtechnieken) 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 mag na toestemming van de platformvertegenwoordiger op eigen risico gedragen worden

Tijdens het sparren worden rode of blauwe vuistbeschermers volgens de norm van de WKF gedragen

KUMITE ONDERDEEL VOOR 60-PLUSERS (2 onderdelen)

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

2. BUNKAI (HEIAN NIDAN of HEIAN SANDAN naar keuze kandidaat) of JIYU KUMITE (sparren, 2 opdrachten)