

# EXAMENPROGRAMMA 3e 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)

Na 3x MAWATE, overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op maaghoogte)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (1 vuiststoot op neushoogte en 2x op maaghoogte)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op maaghoogte)

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

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

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

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

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

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

1. (V) Heen KIZAMI TSUKI (ZKD) + OI TSUKI JODAN (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) KAITEN ASHI (buikwaarts draaien) - gevolgd door URA SHUTO (in de draai) + GYAKU HAITO UCHI (ZKD) + UCHI UKE (NAD) voet terughalen naar katstand - gevolgd door (V) KIZAMI MAE GERI + MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug KIZAMI MAE GERI + OI TSUKI CHUDAN (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) GEDAN SHUTO BARAI (KBD) - gevolgd door URA HAITO UKE (KBD) + GYAKU TEISHO UCHI (ZKD) - (V) TSUGI ASHI aansluitpas ASHI BARAI (voetveeg) - 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 KARATE moeten naar voren komen, o.a. grote bewegingen en diepe standen

## B. KATA (3 KATA)

1. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION - 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 - GANKAKU - NIJUSHIHO - SOCHIN - CHINTE - MEIKYO - HANGETSU - JI-IN - 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 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 kandidaat toont een zelfgemaakte Jiyu ippon kumite (vrije afweer + 2 vrije tegenaanvallen)

De verdediger beweegt bij de afweer uit de lijn (TAI SABAKI) van de aanval en weert af met logische afweer

De tegenaanvallen (stoot, slag of traptechniek) moeten doelgericht zijn met een goede stand en lichaamshouding

#### AANDACHTSPUNTEN BIJ JIYU IPPON KUMITE:

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

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

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

De tegenaanval is effectief en wordt met controle uitgevoerd (KIAI bij de 2e tegenaanval)

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

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

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

Worpen, arm en beenklemmen, verwurgingen en de inbreng van BUDO wapens zijn toegestaan

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

#### AANDACHTSPUNTEN BIJ BUNKAI:

BUNKAI is de uitleg van de praktische toepassing en principes van de handelingen in een KATA

Alle technieken uit de KATA worden vanuit vrij gevechtshouding getoond met behoud van ZANCHIN

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

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

#### 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 (werptechnieken) zijn niet toegestaan

Scheen- en voetbeschermers 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 60-PLUSERS (2 onderdelen)

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

### 2. BUNKAI (vanaf BASSAI DAI, naar keuze kandidaat) of JIYU KUMITE (2 opdrachten)