

# EXAMENPROGRAMMA 4e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



## A. KIHON (3 series)

### 1. KIHON (combinatietechnieken)

De kandidaat dient zelf 3 series samen te stellen en dit te tonen

#### DEZE SERIES MOETEN VOLDOEN AAN DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- De series bestaan uit minimaal 10 en maximaal 15 technieken
- Onder een serie wordt verstaan, meerdere op elkaar volgende technieken
- De series kennen verschillende afweer-, stoot-, trap- en slagtechnieken
- De volgorde van de series kennen een logische opeenvolging van technieken
- De series kennen verschillende standen en verplaatsingen
- De technieken uit de series mogen verschillende richtingen hebben
- De series moeten essentieel van elkaar verschillen, gedifferentieerd zijn
- Er zijn in de series O WAZA (grote) en KO WAZA (kleine) technieken verwerkt
- De kandidaat heeft kennis van de technieken en hun JAPANSE benamingen
- De series dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel uitgevoerd te worden
- De series worden aan de voorkeurszijde van de kandidaat uitgevoerd

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 serie en verplaatsing op 4e DAN niveau getoond te worden  
De examencommissie kan eventueel vragen over de KIHON stellen

De 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 KARATE 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 SHOTOKAN 4e PLATFORM



## C. KUMITE (3 onderdelen)

### 1. DE KIHON TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK (aan voorkeurszijde kandidaat)

Aandachtspunten bij de toepassing van de KIHON in de praktijk:

De kandidaat dient elke serie 1x langzaam en 1x krachtig en snel uit te voeren

De kandidaat moet elke serie praktisch uitleggen, dit mag met meerdere partners

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

#### AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TOEPASSEN VAN DE KIHON IN DE PRAKTIJK:

De interactie tussen UKE en TORI moet goed zijn, duidelijk ingespeeld op elkaar

Extra technieken als worpen, neerhaaltechnieken, klemmen en verwurgingen zijn toegestaan

Naast de technische en praktische vaardigheid speelt realiteitswaarde ook een belangrijke rol

Naarmate er langer getraind wordt, bereikt men een hoger niveau van bewegen

### 2. BUNKAI (uit de SHOTOKAN lijst voor 4e DAN, 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. 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-reekvlak, keuze lichaamskant, welke technieken worden er gekozen kiezen, effectiviteit

Wapenkennis, lang of kort, manier van ontwapenen, keuze wel of 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 linkerknie op de TATAMI