



Exameneisen 3^e DAN

Examenonderdelen:

Kihon, Kata, Enbu, Karate Jutsu, Kata Bunkai, Jiyu Kumite

1. Kihon

1A Renzoku waza (Uke waza, Uchi waza, Geri waza en Tsuki waza)

Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)

Wijze van uitvoering: Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd.

- Schuin achteruitstappen in ZKD met Jodan Shuto Barai / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi / Mae-geri achterste been / Gyaku Tsuki
- Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Zelfde arm Ura Shuto-Uchi / hikite en gelijktijdig Gedan Haito kamae , / Gyaku-Haito-Uchi / Mawashi-Geri (achterste been) / Gyaku Tsuki
- Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Zelfde arm, Ura Shuto- Uchi / Gyaku Teisho Tsuki / (achterste been) Yoko Geri Kekomi / Gyaku tsuki
- Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan barai / Zelfde arm, Uraken Uchi / Gyaku-tsuki / Ushiro-Geri / Ura Shuto-Uchi / Gyaku Tsuki
- Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-Geri / in ZKD Gyaku-Nukite / Mae-Geri / Gyaku Tsuki
- Schuin achteruitstappen in KKD met Uchi Barai / zelfde arm, Haito-Uchi in ZKD Gyaku-Tsuki / Tsugi ashi, voorste been Ura Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki

1B Geri Waza (traptechnieken)

Uitgangspositie: Vanuit Yoi Dachi naar Hidari Kamae (links voor), Mae (vooruit)

Aandachtspunt: Geri waza/ Hiki Ashi bij elke Geri waza

Wijze van uitvoering: De combinatie wordt minimaal 2x links en 2x rechts uitgevoerd

Sanpo Geri:

Mae-geri voorwaarts / Yoko geri kekomi zijwaarts / Ushiro-geri achterwaarts (3x zelfde been).

2. Kata

2A Hogere Kata

- Tekki Sandan

Kandidaat maakt keuze uit 2 (twee) van de volgende Kata:

- Jitte;
- Sochin;
- Chinte

3. Enbu

Een demonstratiegevecht met partner dat door de kandidaat zelf is samengesteld.



Exameneisen 3^e DAN

4. Karate Jutsu

4A Karate Jutsu (zelfverdediging)

De kandidaat maakt zelf een keuze van in totaal 9 (negen) Karate Jutsu vormen tegen:

- 3 (drie) aanvallen door vastpakken;
- 3 (drie) mesaanvallen;
- 3 (drie) stokaanvallen.

5. Keuze onderdeel

De kandidaat maakt van tevoren een keuze uit de onderdelen 5A (Kata Bunkai) **of** 5B (Jiyu Kumite). Deze keuze dient vermeld te worden op het examenformulier.

5A Kata Bunkai

De kandidaat geeft een vrije uitlegvorm van één van de getoonde Kata uit de Katalijst uit onderdeel 2:

- Tekki Sandan;
- Jitte;
- Sochin;
- Chinte.

5B Jiyu Kumite

De kandidaat draait maximaal drie partijen met medekandidaten, waarbij na telkens twee minuten van partner wordt gewisseld, als volgt ingedeeld:

- Drie partijen van één minuut, waarbij 1 kandidaat een halve minuut uitsluitend aanvalt en de andere kandidaat uitsluitend verdedigt. Na een halve minuut wisselen de kandidaten van rol;
- Drie partijen van één minuut waarbij beide kandidaten zowel aanvallen als verdedigen.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

Vorm:

Zie eisen 1^e DAN

Criteria:

- Zie criteria 1^e DAN en 2^e DAN;
- Worpen/ vegen kunnen inzetten;
- Overnames;
- Tactiek;
- Anticiperen;
- Controle;
- Initiatief.

(Zie bijlage voor toelichting op criteria.)



Exameneisen 3^e DAN

Toelichting exameneisen 3^e DAN

Algemeen

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De kandidaat dient het programma in een eigen ritme uit te voeren. De vrager zal indien nodig sturen. De examiner kan over alle onderdelen vragen stellen.

Uitgangspunten bij de beoordeling

- De kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld;
- Er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.;
- De uitvoering moet een zichtbare trainingservaring weergeven.

Aandachtspunten voor Dachi Waza (standtechnieken):

- Bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet;
- Zenkutsu dachi; knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond;
- Kokutsu dachi: voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts;
- Kiba dachi; voeten recht naar voeren en knieën naar buiten.

Kihon

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- Alle combinaties dienen minimaal twee keer, zowel links als rechts, te worden uitgevoerd;
- Heup en hara ondersteuning;
- Bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog);
- Rechte rug en hoofd rechtop.

Kata

- Het Kata wordt door de kandidaat aangegeven en moet duidelijk hoorbaar zijn voor de examinatoren;
- Het begin en eindmoment bepaalt de kandidaat, conform de normen binnen het Shotokan.
- Er mag maximaal 2 (twee) Kata achter elkaar gevraagd worden.

Enbu

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- De ENBU uitvoering duurt minimaal één minuut lang;
- Er dient sprake te zijn van diversiteit en logisch adequate technieken;
- Het Shotokan Karate-Do moet als stijl herkenbaar zijn;
- Er moet sprake zijn van activiteit;
- Elementen van tactische opbouw en strategie zijn herkenbaar;
- Er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie;
- Er mogen geen wapens in de ENBU gebruikt worden, wel andere Budo technieken.

Karate Jutsu (zelfverdediging)

- De kandidaat maakt zelf een keuze van in totaal 9 (negen) Karate Jutsu vormen tegen pakkingen, mesaanvallen en stokaanvallen;
- De aanval en verdediging moeten realistisch worden uitgevoerd;
- De uit te voeren karate technieken moeten duidelijk herkenbaar zijn in de zelfverdedigingsituaties;
- Alle handelingen dienen conform de Karate-Do principes duidelijk herkenbaar te worden uitgevoerd.

Kata Bunkai

Uitvoering en aandachtspunten de vorm Oyo Bunkai Kata:

- De bewegingen van het Kata moeten herkenbaar zijn;
- De bewegingen van het desbetreffende Kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd;
- De term Oyo houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke Kata;
- Deze Bunkai-vorm moet dynamiek hebben en het Kumite element moet zichtbaar zijn;
- De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen;
- De moeilijkheidsgraad van het Kata is van invloed op de eindbeoordeling.



Exameneisen 3^e DAN

Jiyu Kumite

Toelichting criteria:

Criteria 1^e DAN:

Zie toelichting criteria 1^e DAN en 2^e DAN exameneisen.

Worpen/vegen kunnen inzetten:

De karateka toont dat hij ziet wanneer een worp of veeg kan worden ingezet en probeert die uit te voeren.

Overnames:

De karateka toont dat hij ziet wanneer een overname kan worden ingezet en probeert die uit te voeren.

Tactiek:

De karateka hanteert een duidelijke tactiek, die zichtbaar is in de gekozen positie op de mat (centraal, in de hoek, wisselend), de manier van bewegen (snel, actief, rustig, afwachtend, etc.), de mate van dreiging die van hem uitgaat, de gekozen aanvalstechnieken, etc.

Anticiperen:

De karateka doorziet de tegenstander en acteert daarop.

Controle:

De karateka is rustig en beheerst, houdt het overzicht en leidt het gevecht. De karateka toont geen vertrokken gezicht, beweegt en acteert gedoseerd. Het betreft zowel mentale controle als het controleren/leiden van het gevecht.

Initiatief:

De karateka heeft een proactieve, controlerende en aanvallende houding.

Uitvoering en aandachtspunten:

- De vorm betreft SHIAI KUMITE zonder scheidsrechter en scoretoekenning;
- Er wordt rekening gehouden met leeftijd;
- Leeftijdsgenoten draaien bij elkaar;
- Vuistbeschermers zijn verplicht, overige beschermmaterialen zijn toegestaan.