

EXAMENPROGRAMMA 4^{de} DAN DENTO SHITO RYU

A. KIHON (2 onderdelen)

1. Shito ryu curriculum

Vanuit Yoi dachi onderstaande reeksen 3x links én 3x rechts demonstreren

1. Hiji ate goho
2. Geri happo
3. Uke waza
4. Zuki/uchi waza
5. Shuto waza

2. Combinatiereeksen

De kandidaat dient twee combinatiereeksen van ieder 4 technieken te presenteren (3x links én 3x rechts)

B. KATA (4 Kata)

1. Jiin of Itosu no Rohai sandan (naar keuze kandidaat)
2. Niseishi of Sochin (naar keuze kandidaat)
3. Nipaipo of Unshu (naar keuze kandidaat)
4. Tokui Kata (naar keuze kandidaat uit bijlage 2 Tokui katalijst Dento Shito-ryu)

C. KUMITE (3 onderdelen)

1. Demonstratie van de combinatiereeksen met partner

zowel links als rechts

2. Oyo bunkai kumite

kandidaat maakt keuze uit één kata van het 3^{de} en 4^{de} danprogramma

3. Karate jutsu

”zelfverdediging” tegen 3 pakkingen, 3 stokaanvallen en 3 mesaanvallen

Uitvoering en aandachtspunten bij het vierde danexamen

Kihon

Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:

Ieder onderdeel in de Kihon begint vanuit Yoi dachi (gereed stand)
De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien
De kandidaat dient de Kihon te kennen en heeft kennis van de technieken en benamingen
De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid van bewegen

Uitvoering en aandachtspunten bij de combinatiereeksen:

De reeksen kennen verschillende afweer-, stoot-, trap- en slagtechnieken
De reeksen kennen een logische opvolging van technieken
De reeksen kennen verschillende verplaatsingen en standen
De reeksen moeten essentieel van elkaar verschillen
De reeksen mogen verschillende richtingen hebben
De reeksen moeten zowel links als rechts uitgevoerd worden
De combinatiereeksen zijn realistisch, krachtig en gevarieerd
In de uitvoering moet een bepaalde realiteit naar voren komen met Kime uitgevoerd
De kandidaat heeft een goede kennis van de technieken en hun Japanse benamingen
De kandidaat moet inzicht hebben in de principes van de basisverplaatsingen

Kata

Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:

Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu
De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien
De kandidaat moet de kata uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders
Kleine variaties in de kata, zoals ze onderwezen worden in de dojo van de kandidaat, zijn alleen dan toegestaan als de integriteit van het Dento Shito-ryu behouden blijft

Kumite

Uitvoering en aandachtspunten bij de demonstratie van de combinatiereeksen:

De kandidaat heeft uitgebreide kennis van de gedemonstreerde reeksen
De kandidaat moet de reeksen praktisch uitleggen, dit mag met meerdere partners
De kandidaat beweegt vanuit Hara met een goede beheersing van de ademhaling
De examencommissie kan na afloop aanvullende vragen stellen over de uitleg van de reeksen

Uitvoering en aandachtspunten bij Oyo bunkai kumite:

De kandidaat voert minimaal 5 Bunkai uit van de karakteristieke elementen uit het kata
De Bunkai mag op verschillende manieren gedemonstreerd worden
De technieken van het kata moeten op een logische en realistische wijze uitgelegd worden

Uitvoering en aandachtspunten bij Karate jutsu:

Er moet sprake zijn van een realistische aanval en een effectieve reactie daarop
Er moeten meerdere oplossingen getoond worden en inzicht getoond worden in de handelingen
Toepassingen van bevrijdingen, worpen en klemmen e.d. moeten zichtbaar zijn naast basistechnieken uit het karate-do.