

## EXAMENPROGRAMMA 5<sup>de</sup> 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 **drie** combinatiereeksen van ieder 4 technieken te presenteren (3x links én 3x rechts)

### B. KATA (4 Kata)

Kandidaat voert 4 kata uit waarvan 1 Tokui Kata (naar keuze kandidaat uit bijlage 2 Tokui katalijst Dento Shito-ryu) plus 3 kata zelf te kiezen uit onderstaande lijst

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| * Gojushiho             | * Suparinpai          |
| * Seipai                | * Matsumura no Bassai |
| * Chatanyara no Kosokun | * Matsumura no Seisan |

### 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 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> danprogramma

#### **3. Karate jutsu**

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

## Uitvoering en aandachtspunten bij het vijfde 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 6 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.