

# EXAMENPROGRAMMA 5e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



## A. KIHON (4 series)

### BELANGRIJKE PUNTEN

De kandidaat dient zelf 4 series samen te stellen en deze in KIHON vorm te tonen

Elke serie bestaat elk uit minimaal 15 en maximaal 20 technieken

Elke serie start in GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD, dan overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

Elke serie dient te starten met een UKE WAZA (een vrije afweerteknik)

Na elke serie stapt de kandidaat terug naar YOI DACHI (gereedstand)

De series worden aan de voorkeurszijde van de kandidaat uitgevoerd, dus links of rechtsvoor

Elke serie wordt meteen krachtig en snel uitgevoerd

### DEZE SERIES MOETEN VOLDOEN AAN DE VOLGENDE VOORWAARDEN

Onder een serie wordt verstaan, meerdere op elkaar volgende technieken

De series bevatten verschillende afweer-, stoot-, trap- en slagtechnieken

De series kennen verschillende standen, verplaatsingen en richtingen

De volgorde van elke serie kent een logische opeenvolging van technieken

Elke serie heeft minstens 3x een KIAI (explosieve kreet met spirit)

De series moeten essentieel van elkaar verschillen en gevarieerd zijn

Er zijn in de series O WAZA (grote) en KO WAZA (kleine) technieken verwerkt

Geen stukjes KATA in de series verwerken, het is KIHON (verzameling van basistechnieken)

Technieken die mogen voorkomen zijn: UKE WAZA - UCHI WAZA - GERI WAZA - TSUKI WAZA - NAGE WAZA

Verplaatsingen die mogen voorkomen zijn: YORI ASHI - KAI ASHI - TSUGI ASHI - KAITEN ASHI - TAI SABAKI

De KIHON dient qua serie en verplaatsing op 5e DAN niveau getoond te worden

De examencommissie kan eventueel vragen over de KIHON stellen

Het programma dient uitgeschreven te worden en door de platformvertegenwoordiger goedgekeurd te worden

Men dient het volledig examenprogramma uiterlijk 4 weken voor het examen digitaal in te leveren

### AANDACHTSPUNTEN BIJ KIHON

De kandidaat dient de KIHON te kennen en heeft kennis van de technieken en hun JAPANSE benamingen

De kenmerken van het SHOTOKAN moeten naar voren komen, o.a. grote bewegingen, diepe standen, eindpunten

De beheersing van de technieken dient duidelijk zichtbaar te zijn in de uitvoering van alle KIHON onderdelen

## 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 5e DAN)

3. KEUZE KATA (1 vrije hogere KATA, mag ook een KATA van een andere stijl of een KOBUDO KATA zijn)

**SHOTOKAN LIJST VOOR 5e 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 eigen DOJO van de kandidaat, zijn toegestaan

# EXAMENPROGRAMMA 5e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



## C. KUMITE (3 onderdelen)

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

Aandachtspunten bij de toepassing van de KIHON in de praktijk:

De series bestaan elk uit 15 á 20 technieken, na iedere serie terug stappen naar YOI DACHI (gereedstand)

Elke serie wordt meteen krachtig en snel uitgevoerd (minstens 3 KIAI per serie)

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

### BELANGRIJKE PUNTEN 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 men langer getraind, moet er een hoger niveau van bewegen getoond worden

### 2. BUNKAI (uit de SHOTOKAN lijst voor 5e DAN, naar keuze kandidaat)

De kandidaat dient alle combinaties van de KATA minstens 1x te tonen, de herhalingen mogen weggelaten worden

De BUNKAI moet zodanig uitgevoerd worden dat de structuur en de technieken van de KATA herkenbaar zijn

Worpen, armklemmen en verwurgingen zijn toegestaan (in totaal maximaal 3 worpen)

De BUNKAI dient afgesloten te worden met een werptechniek + een eindtechniek, hierna afstand nemen

### AANDACHTSPUNTEN BIJ BUNKAI

BUNKAI is de uitleg van de praktische toepassing en principes van de technieken van een KATA

Alle technieken uit de KATA worden vanuit vrije gevechtshouding getoond met behoud van ZANCHIN (alertheid)

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

De BUNKAI dient er als een geloofwaardig gevecht uit te zien, eind van elke combinatie KIAI

### 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 en doen 5 stappen naar voren (begin met links) weer groeten en de BUNKAI aankondigen

Dan kwartdraai naar elkaar, elkaar groeten en tegelijkertijd naar YOI DACHI (gereedstand) gaan staan en HAJIME (start)

Op het einde van de BUNKAI groeten en in de omgekeerde volgorde terugkeren naar beginpunt (begin met rechts)

### 3. KARATE JUTSU (zelfverdediging tegen 4 pakkingen, 4 stokaanvallen en 4 mesaanvallen)

Er moet sprake zijn van een realistische aanval en een effectieve reactie daarop

Er moeten meerdere oplossingen getoond worden 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

Gevechtscontrole, ZANCHIN (niet laten afleiden) geweldbeheersing bij zelfverdediging

Gevechtsraakvlak, keuze lichaamskant, welke technieken worden er gekozen, effectiviteit

Wapenkennis, lang of kort, manier van ontwapenen, keuze wel of niet uit de baan van het wapen bewegen

Elke aanval moet eindigen met het ontwapenen van de tegenstander (dwingen het wapen af te staan)

### RICHTLIJN WAPENS, ANDERE WAPENS OF AFWIJKENDE MATEN ZIJN NIET TOEGESTAAN

Wapenstok, houten TANBO, de lengte is ongeveer 45 centimeter, diameter maximaal 2 tot 3 cm

Mes, houten TANTO, de lengte is ongeveer 30 centimeter

### ORGANISATIE WAPENS

Wapens worden door TORI neergelegd aan de linkerkant van de TATAMI (mat)

Mes boven, snijkant van je af, punt wijst naar links, stok onder

Het wapen wordt op de linkzijde op de band gelegd, mes snijkant naar boven, punt naar beneden

Het oprapen van het wapen tijdens de serie, gebeurt met de linkerknie op de TATAMI

Geen SEIZA, bal van de achterste voet in de TATAMI