



## TOELATINGSEISEN PROEFEXAMEN SHOTOKAN 4e PLATFORM

### **Voorwaarden toelating proefexamen:**

Aan de toelatingseisen van de KBN voldoen (wachtijden, leeftijd, KBN-lidmaatschap).  
Minstens 5 Danexamentrainingen in het jaar voorafgaand aan het proefexamen gevolgd te hebben.  
Alle onderdelen van het examenprogramma voldoende beheersen.  
Men wil aan het eerstvolgende KBN Danexamen deelnemen.

Sluitingsdatum voor inschrijving proefexamen is uiterlijk 2 weken vóór het proefexamen.  
De inschrijvingen kunnen alleen gedaan worden met toestemming van de eigen leraar.  
KBN-paspoort en de proefexamenkaart meenemen naar het proefexamen.  
De kosten voor het proefexamen, 10 euro, voldoen aan de zaal vóór het proefexamen.

### **Kledingvoorschriften proefexamens:**

Kandidaten moeten een wit en ongemarkt karatepak dragen, zonder strepen of versiering.  
Het karatepak dient schoon en droog te zijn en mag niet vervelend ruiken.  
Het karatejasje moet, als de band rond het middel is vastgeknoopt, de heupen bedekken.  
De knoop in de karateband moet op de juiste wijze geknoopt worden.

Het club- of stijlembleem mag gedragen worden op de linker borstzijde van het karatejasje.  
Vrouwelijke kandidaten moeten een effen wit T-shirt onder hun karatejasje dragen.  
Haarclips, spelden en andere versieringen zijn verboden, elastiekjes (zonder metaal) zijn toegestaan.  
De mouwen en broekspijpen mogen niet opgerold worden.

### **Proefexamenkaart:**

Het systeem van de proefexamenkaart stimuleert de karateka om examentrainingen te volgen.  
Tijdens deze trainingen krijgen de karateka's tips en feedback van andere leraren.  
Samen met karateka's van andere deelnemende scholen wordt de stof van de programma's geoefend.  
Hierdoor krijgen de karateka's de gelegenheid om beter voorbereid naar het KBN Danexamen te gaan.  
De karateka dient de proefexamenkaart vóór elke examentraining in te leveren voor een handtekening.

### **Aanmelden proefexamen**

Het inschrijfformulier digitaal invullen en als bijlage sturen naar [shotokan4eplatform@gmail.com](mailto:shotokan4eplatform@gmail.com)  
Gelieve het inschrijfformulier niet te scannen maar als Word document door te sturen.

Het Shotokan 4e platform organiseert geregeld Danexamentrainingen door het hele land, waarin je je kennis van de examenprogramma's kunt verdiepen en beter voorbereid wordt.

Regelmatig trainen is de sleutel tot succes in elke discipline, ook in karate.  
Herhaling van de technieken, honderden keren, duizenden keren, altijd proberen om het beter te doen.  
Door het beoefenen van karate ontwikkel je jezelf, lichamelijk en geestelijk.  
Je krijgt een betere conditie, betere coördinatie, wordt leniger en je krijgt meer snelheid en kracht.  
Tevens ontwikkelt ook je concentratievermogen, zelfvertrouwen, zelfkennis en zelfbeheersing.