

EXAMENPROGRAMMA 1e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



A. KIHON (5 onderdelen)

1. TSUKI WAZA (stoottechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN (vuiststoot op neushoogte) (ZKD)
2. (V) Terug OI TSUKI CHUDAN (vuiststoot op maaghoogte) (ZKD)
3. (V) Heen SANBON TSUKI (vuiststoot op neushoogte en 2x op maaghoogte) (ZKD)
4. (V) Terug GYAKU TSUKI (tegengestelde vuiststoot op maaghoogte) (ZKD)

2. UKE WAZA (afweertechneken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD (voorwaartse stand)

1. (V) Heen AGE UKE (opwaartse afweer) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (binnenwaartse afweer) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (buitenwaartse afweer) (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (meskant hand afweer) (KKD) + GYAKU NUKITE (speerhand) (ZKD)

3. GERI WAZA (traptechnieken) elke techniek 5x (5e keer KIAI)

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD, dan overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen MAE GERI (voorwaartse trap met de bal van de voet)
2. (V) Terug YOKO GERI KEKOMI (zijwaartse trap met de zijkant van de voet)
3. (V) Heen MAWASHI GERI (cirkelvormige trap met de bal of de wreef van de voet)
4. (V) Terug USHIRO GERI (achterwaartse trap met de hiel van de voet)

4. YOKO GERI WAZA (zijwaartse traptechnieken) elke techniek 3x (3e keer KIAI)

YOI: linksvoor KIBA DACHI KAMAE (zijwaartse uitval) rechtstreeks in KBD (zijwaartse gevechtshouding)

1. (Z) Heen en terug vanuit KBD, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas) YOKO GERI KEAGE (opwaarts verende trap)
2. (Z) Heen en terug vanuit KBD, CHIDORI ASHI (voorlangs kruispas) YOKO GERI KEKOMI (horizontaal stotende trap)

5. RENZOKU WAZA (combinatietechnieken) elke combinatie 3x (laatste techniek KIAI)

YOI: linksvoor GEDAN BARAI KAMAETE (voorwaartse uitval) in ZKD, dan overgaan naar KAMAE (gevechtshouding)

1. (V) Heen OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) AGE UKE + SOTO UKE (ZKD) (2 afweren met dezelfde arm)
- gevolgd door (V) MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug MAE GERI + TSUKI CHUDAN (ZKD) - (A) GEDAN BARAI + UCHI UKE (ZKD) (2 afweren met dezelfde arm)
- gevolgd door (V) USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD) (even vastzetten in eindpunt) + GYAKU TSUKI (ZKD)

UITLEG OVER DE AFKORTINGEN

(V) = voorwaarts, (A) = achterwaarts, (Z) = zijwaarts, Heen = richting de tafels, Terug = van de tafels af bewegen
YOI = gereedstand, (ZKD) = voorwaartse stand, (KKD) = achterwaartse stand, (KBD) = paardrijstand

AANDACHTSPUNTEN BIJ KIHON

De kandidaat dient de KIHON te kennen en heeft kennis van de technieken en hun JAPANESE 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. HEIAN SHODAN t/m HEIAN GODAN (1 HEIAN, naar keuze kandidaat)
2. TEKKI SHODAN (verplichte KATA)
3. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION of ENPI (1 KATA, naar keuze kandidaat)

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 1e DAN SHOTOKAN 4e PLATFORM



C. KUMITE (3 onderdelen)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen met rechts en 4 aanvallen met links)

De aanvallen zijn: JODAN - CHUDAN - MAE GERI - MAWASHI GERI

De afweren zijn: AGE UKE - SOTO UKE - GEDAN BARAI - UCHI UKE

De tegenaanvallen zijn: GYAKU TEISHO UCHI - MAWASHI GERI CHUDAN - GYAKU SHUTO UCHI - GYAKU TSUKI

De JIYU IPPON KUMITE is uitgeschreven en staat op de website van het Shotokan 4e platform

AANDACHTSPUNTEN BIJ JIYU IPPON KUMITE

De aanval vindt plaats tussen de 2 en 5 seconden na de aankondiging van de aanvalstechniek

De aanval is naar het doel gericht, is krachtig en snel met een volledige stap naar voren (zonder KIAI)

De afweer wordt correct uitgevoerd, techniek even vastzetten in een goede stand, met aandacht voor de HIKITE

De tegenaanval is krachtig en snel met behoud van controle (elke tegenaanval is met KIAI)

2. BUNKAI (HEIAN NIDAN of HEIAN SANDAN, naar keuze kandidaat)

De kandidaat dient alle technieken van de gekozen KATA in de juiste volgorde te tonen

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, aan het einde 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 in 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. JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten, sparren met medekandidaten)

Kandidaat 1 laat in de eerste halve minuut aanvallende technieken zien (vuist- en traptechnieken)

Kandidaat 2 gaat dan alleen verdedigen, afweren, ontwijken en wegdraaien (geen tegenaanvallen)

Na een halve minuut wisselen kandidaat 1 en 2 van rol, kandidaat 2 valt aan en kandidaat 1 verdedigt

Hierna volgt 1 minuut vrij sparren, waarbij beide aanvallen en verdedigen (geen wedstrijd van maken)

OPMERKINGEN JIYU KUMITE

De aanvaller is vrij in de keuze van technieken uit het JIYU KUMITE (vrij sparren)

De verdediger reageert op de acties van de aanvaller, technieken lichtjes aantikken/pareren

Een goede wisselwerking tussen beide kandidaten is essentieel, ontspannen en beweeglijk sparren

Een sparringpartner is een oefenpartner voor een vechtsporter (uitwisselen van technieken)

AANDACHTSPUNTEN BIJ JIYU KUMITE

ASHI BARAI (voetveegtechnieken) en NAGE WAZA (werptechnieken) zijn niet toegestaan

Scheen- en voetbeschermers zijn niet toegestaan, een beetje en/of een tok mag, maar is niet verplicht

Een bril mag na toestemming van de platformvertegenwoordiger op eigen risico gedragen worden

Tijdens het sparren worden rode of blauwe vuistbeschermers volgens de norm van de WKF gedragen

KUMITE ONDERDEEL VOOR HET BIJZONDER EXAMEN EN 60-PLUSSERS (2 onderdelen, de BUNKAI vervalt)

1. JIYU IPPON KUMITE (4 aanvallen met rechts en 4 aanvallen met links)

2. JIYU KUMITE (vrij sparren, 1 ronde van 2 minuten, zie uitleg bij JIYU KUMITE)