

EXAMENPROGRAMMA 3e 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 (afweerttechnieken + tegenaanval) elke combinatie 5x (5e keer KIAI)

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

1. (V) Heen AGE UKE (ZKD) + TATE TSUKI (verticale vuiststoot) (ZKD) + KIZAMI TSUKI (ZKD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (A) Terug SOTO UKE (ZKD) + YOKO EMPI (KBD) + TATE URAKEN UCHI (verticale slag) (KBD) + GYAKU TSUKI (ZKD)
3. (V) Heen UCHI UKE (ZKD) + MAWASHI EMPI (NAD) + URA SHUTO/JODAN KAMAE (ZKD) + GYAKU SHUTO UCHI (ZKD)
4. (A) Terug SHUTO UKE (KKD) + KIZAMI MAE GERI + URA HAITO/GEDAN KAMAE (ZKD) + GYAKU HAITO UCHI (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)

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

1. (V) Heen KIZAMI TSUKI + OI TSUKI JODAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) KAITEN ASHI (achteruit buikwaarts wegdraaien) + URA SHUTO UCHI (in de lucht) + GYAKU HAITO UCHI (ZKD) + UCHI UKE (NAD) voorste voet terughalen naar katstand - gevolgd door (V) KIZAMI MAE GERI + MAWASHI GERI + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)
2. (V) Terug KIZAMI MAE GERI + OI TSUKI CHUDAN + GYAKU TSUKI (ZKD) - (A) GEDAN SHUTO BARAI zijwaarts in (KBD) + URA HAITO UCHI (zelfde arm) (KBD) + GYAKU TEISHO UCHI (ZKD) - (V) TSUGI ASHI aansluitpas ASHI BARAI (voetveeg) - gevolgd door een halve draai USHIRO GERI + YOKO URAKEN UCHI (even vastzetten) + GYAKU TSUKI (ZKD)

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. BASSAI DAI - KANKU DAI - JION - ENPI (1 KATA, naar keuze kandidaat)
2. TEKKEI SANDAN (verplichte KATA)
3. TOKUI KATA (1 hogere KATA, uit de SHOTOKAN lijst voor 3e DAN)

KATA LIJST VOOR 3e DAN: BASSAI SHO - KANKU SHO - JITTE - GANKAKU - NIJUSHIHO - SOCHIN - CHINTE MEIKYO - HANGETSU - JI-IN - GOJUSHIHO SHO - GOJUSHIHO DAI - UNSU - WANKAN

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

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 kandidaat toont een zelfgemaakte Jiyu ippon kumite (vrije afweer + 2 vrije tegenaanvallen)

De verdediger beweegt bij de afweer uit de lijn (TAI SABAKI) van de aanval en weert af met logische afweer

De tegenaanvallen (stoot-, slag- of traptechniek) zijn doelgericht met een goede stand en lichaamshouding

AANDACHTSPUNTEN BIJ JIYU IPPON KUMITE

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

De aanval is gericht naar het doel, 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 tegenaanvallen zijn krachtig en snel met behoud van controle (KIAI is bij de laatste techniek)

2. BUNKAI (1 hogere KATA vanaf BASSAI DAI en hoger, 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, 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 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. 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)