



# EXAMENPROGRAMMA 5e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM

## A. KIHON (2 series)

### 1. KIHON (combinatietechnieken)

De kandidaat dient zelf 2 series samen te stellen en dit te tonen

Deze series moeten voldoen aan de volgende voorwaarden:

De combinaties bestaan uit minimaal 10 technieken

Kennen verschillende afweer-, stoot-, trap- en slagtechnieken

De volgorde kent een logische opeenvolging van deze technieken

De combinaties kennen verschillende standen en verplaatsingen

De technieken uit deze combinaties mogen verschillende richtingen hebben

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

De combinaties moeten essentieel van elkaar verschillen

Worden aan de voorkeurszijde van de kandidaat uitgevoerd

Dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel uitgevoerd te worden

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

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

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

De examencommissie kan eventueel vragen over de KIHON stellen

Beide KIHON series dienen duidelijk in een word document uitgeschreven te worden

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

Aandachtspunten bij KIHON:

In de uitvoering moet een bepaalde realiteit naar voren komen, ondersteund door de HARA

De kandidaat moet inzicht hebben in de principes van de technieken en de verplaatsingen

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

## B. KATA (3 KATA)

1. GANKAKU - NIJUSHIHO - CHINTE of MEIKYO (1 KATA naar keuze kandidaat)

2. TOKUI KATA (keuze uit de SHOTOKAN lijst voor 5e DAN)

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

SHOTOKAN lijst voor 5e DAN: 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 DOJO van de kandidaat, zijn toegestaan



# EXAMENPROGRAMMA 5e DAN KBN SHOTOKAN 4e PLATFORM

## C. KUMITE (3 onderdelen)

### 1. DEMONSTRATIE VAN DE KIHON MET PARTNER (aan voorkeurszijde kandidaat)

Aandachtspunten bij de demonstratie van de KIHON:

De kandidaat moet de KIHON praktisch uitleggen, dit mag met meerdere partners

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

De kandidaat heeft uitgebreide kennis van de KIHON en laat dat tijdens de demonstratie zien

### 2. BUNKAI (te kiezen uit de KATA lijst voor 5e DAN)

BUNKAI moet zodanig uitgevoerd worden dat de structuur en de technieken duidelijk zijn

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

De BUNKAI of dient afgesloten te worden met een werptechniek (in totaal maximaal 3 worpen)

KATA lijst voor 5e DAN: GANKAKU - NIJUSHIHO - CHINTE - MEIKYO - HANGETSU - JIIN

GOJUSHIHO SHO - GOJUSHIHO DAI - UNSU - WANKAN

BUNKAI is de praktische bewegingsanalyse van de KATA, de leer van het gebruik van de techniek

Principes bestuderen en toepassen, het is een fysieke dialoog tussen twee KUMITE partners

Studie van KATA, onderzoeken wat de mogelijkheden zijn, dieper begrip van KATA ontwikkeling

Aandachtspunten bij BUNKAI:

De KATA uitleg moet minstens 1 minuut duren en mag in een vrije KUMITE vorm getoond worden

De technieken van de KATA moeten logisch, praktisch, realistisch en herkenbaar zijn

De kandidaat dient alle technieken minstens 1x te tonen en op voldoende uit te voeren

### ETIQUETTE BIJ BUNKAI (groetceremonie)

Beiden staan naast elkaar voor de TATAMI, de kandidaat staat aan de rechterkant van de aanvaller

Beiden groeten de TATAMI, REI en doen 5 stappen met het linkerbeen naar voren naar hun plaats

Groet en aankondiging van de BUNKAI gebeurt met het gezicht naar de examencommissie

Kwartdraai naar elkaar, groeten en tegelijkertijd in YOI DACHI (gereed stand) gaan staan

### 3. KARATE JUTSU OF JIYU KUMITE (1 van de 2 onderdelen, naar keuze kandidaat)

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

Aandachtspunten bij KARATE JUTSU:

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

De KARATE-DO principes moeten duidelijk zichtbaar zijn en feilloos uitgevoerd worden

#### JIYU KUMITE (2 ronden van 2 minuten vrij sparren met 2 verschillende examenkandidaten)

Aandachtspunten bij JIYU KUMITE:

Het JIYU KUMITE bestaat uit aanvallen, verdedigen, overnemen, anticiperen en counteren

De technieken worden uitgevoerd met licht contact waarbij krachtdosering en controle centraal staat

Het dragen van vuistbeschermers volgens de norm van het type WKF is verplicht

Aandachtspunten bij de beoordeling van het examen:

Correcte vorm, kracht, snelheid, balans, ritme en ademhaling

Inzet, motivatie, uitstraling, concentratie en presentatie

Inlevingsvermogen in de essentie van het KARATE-DO

Respecteren van de beleefdheidsregels en de BUDO etiquette