



# Exameneisen 4<sup>e</sup> DAN

## Examenonderdelen:

Kihon, Kihon Kumite, Kata, Kata Bunkai, Karate Jutsu, Jiyu Kumite

### 1. Kihon

#### Combinatietechnieken

De kandidaat heeft een vrije keuze van 2 (twee) verschillende combinatietechnieken:

- De combinaties moeten minimaal uit 8 (acht) technieken bestaan;
- De combinaties dienen 1 keer langzaam en 1 keer krachtig te worden uitgevoerd;
- De combinaties moeten uit de volgende technieken bestaan:
  - Uke waza, Uchi waza, Tsuki waza, Geri waza;
- De combinaties dienen in minimaal 2 (twee) richtingen te worden uitgevoerd;
- De combinaties dienen met minimaal 4 verschillende verplaatsingen te worden uitgevoerd (b.v. Tsugi-ashi, Yori-ashi, Kai-ashi, Tai Sabaki, Kaiten Ashi);
- De kihon dient op 4<sup>e</sup> DAN niveau getoond te worden en de kenmerken van Shotokan moeten herkenbaar zijn.

### 2. Kihon Kumite

#### Demonstratie uitleg combinatietechnieken

De kandidaat demonstreert met partner de uitleg van de uit onderdeel 1 bedoelde 2 (twee) verschillende combinatietechnieken. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.

### 3. Kata

#### Keuze Kata

De kandidaat maakt een keuze uit 3 (drie) van onderstaande Katalijst:

- Hangetsu
- Gankaku
- Nijushiho
- Gojushiho sho

Kiest de kandidaat ook voor 6. Keuzeonderdeel Jiyu kumite, dan maakt de kandidaat een keuze uit 2 kata i.p.v 3 kata uit de bovengenoemde Katalijst.

### 4. Kata Bunkai

De kandidaat geeft een vrije uitlegvorm van één van de getoonde Kata uit onderdeel 3:

- Hangetsu
- Gankaku
- Nijushiho
- Gojushiho sho

De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.



# Exameneisen 4<sup>e</sup> DAN

## **5. Karate Jutsu (zelfverdediging)**

De kandidaat maakt zelf een keuze van in totaal 12 (twaalf) Karate Jutsu vormen:

- Karate verdediging tegen 4 (vier) aanvallen door vastpakken;
- Karate verdediging tegen 4 (vier) mesaanvallen;
- Karate verdediging tegen 4 (vier) stokaanvallen.

## **6. Keuze onderdeel**

### **6B Jiyu Kumite**

De kandidaat draait maximaal drie partijen met medekandidaten, waarbij na telkens twee minuten van partner wordt gewisseld, als volgt ingedeeld:

- Drie partijen van één minuut waarbij beide kandidaten zowel aanvallen als verdedigen.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

#### **Vorm:**

Zie eisen 1<sup>e</sup> DAN

#### **Criteria:**

Vrije invulling van het complete gevecht.

Kiest de kandidaat voor dit keuzeonderdeel Jiyu Kumite, dan maakt de kandidaat bij examenonderdeel 3. Kata een keuze uit 2 kata i.p.v 3 kata uit de bijbehorende Katalijst.

(Zie bijlage voor toelichting op criteria.)



# Exameneisen 4<sup>e</sup> DAN

## Toelichting exameneisen 4<sup>e</sup> DAN

### Algemeen

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. De kandidaat dient het programma in een eigen ritme uit te voeren. De vrager zal indien nodig sturen. De examiner kan over alle onderdelen vragen stellen.

Uitgangspunten bij de beoordeling

- De kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld;
- Er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.;
- De uitvoering moet een zichtbare trainingservaring weergeven.

Aandachtspunten voor Dachi Waza (standtechnieken):

- Bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet;
- Zenkutsu dachi; knie voor de hiel geprojecteerd, achterste voet voorwaarts, buitenkant van de voet op de grond;
- Kokutsu dachi: voorste knie gebogen, achterste knie achterwaarts;
- Kiba dachi; voeten recht naar voeren en knieën naar buiten.

### Kihon

Wijze van uitvoering en aandachtspunten:

- Alle combinaties dienen minimaal twee keer, zowel links als rechts, te worden uitgevoerd;
- Heup en hara ondersteuning;
- Bekken gekanteld houden (knoop van de band omhoog);
- Rechte rug en hoofd rechtop.

### Kata

- Het Kata wordt door de kandidaat aangegeven en moet duidelijk hoorbaar zijn voor de examinatoren;
- Het begin en eindmoment bepaalt de kandidaat, conform de normen binnen het Shotokan.
- Er mag maximaal 2 (twee) Kata achter elkaar gevraagd worden.

### Kata Bunkai

Uitvoering en aandachtspunten de vorm Oyo Bunkai Kata:

- De bewegingen van het Kata moeten herkenbaar zijn;
- De bewegingen van het desbetreffende Kata moeten op een logische en realistische wijze worden uitgelegd;
- De term Oyo houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke Kata;
- Deze Bunkai-vorm moet dynamiek hebben en het Kumite element moet zichtbaar zijn;
- De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen;
- De moeilijkheidsgraad van het Kata is van invloed op de eindbeoordeling.

### Karate Jutsu (zelfverdediging)

- De kandidaat maakt zelf een keuze van in totaal 12 (twaalf) Karate Jutsu vormen tegen pakkingen, mesaanvallen en stokaanvallen;
- De aanval en verdediging moeten realistisch worden uitgevoerd;
- De uit te voeren karate technieken moeten duidelijk herkenbaar zijn in de zelfverdedigingsituaties;
- Alle handelingen dienen conform de Karate-Do principes duidelijk herkenbaar te worden uitgevoerd.

### Jiyu Kumite

Uitvoering en aandachtspunten:

- De vorm betreft SHIAI KUMITE zonder scheidsrechter en scoretoekenning;
- Er wordt rekening gehouden met leeftijd;
- Leeftijdsgenoten draaien bij elkaar;
- Vuistbeschermers zijn verplicht, overige beschermmaterialen zijn toegestaan.