



Exameneisen 5^e DAN

Examenonderdelen:

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

1. Kihon

Combinatietechnieken

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

- De combinaties moeten minimaal uit 10 (tien) 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 te worden uitgevoerd met verplaatsingen als Tsugi-ashi, Yori-ashi, Kai-ashi;
- De kihon dient op 5^e DAN niveau getoond te worden en de kenmerken van Shotokan moeten herkenbaar zijn.

2. 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:

- Unsu
- Bassai Sho
- Kanku Sho
- Gujoshiho Dai

4. Kata Bunkai

Oyo Bunkai Kata

De kandidaat geeft een vrije uitlegvorm van één van de Kata uit onderdeel 3. De term Oyo houdt in dat er geen letterlijke vertaling gegeven moet worden van het klassieke Kata. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen. De moeilijkheidsgraad van het Kata is van invloed op de eindbeoordeling.

5. Karate Jutsu (zelfverdediging)

De kandidaat maakt zelf een keuze van in totaal 15 (vijftien) Karate Jutsu vormen:

- Karate verdediging tegen 5 (vijf) aanvallen door vastpakken;
- Karate verdediging tegen 5 (vijf) mesaanvallen;
- Karate verdediging tegen 5 (vijf) stokaanvallen.



Exameneisen 5^e DAN

Toelichting exameneisen 5^e 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 examinerator 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 examineratoren;
- 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 15 (vijftien) 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.