

EXAMENCRITERIA SHODAN

<p>Algemeen :</p> <p><u>Focus:</u> BASICS: basiselementen voor goede karatebeoefening worden aangetoond</p> <p><u>Rode draad:</u> Kime en zanshin</p> <p><u>Sporttechnisch:</u> <i>In vorm, beste fysieke conditie:</i> snelheid (versnelling, startsnelheid) kracht (lichaamsinzet, maximale versnelling van de massa) en weerstand (duur waarin maximale startsnelheid kan aangewend worden)</p> <p><u>Waarden:</u> <i>Etiquette (hoffelijkheid) en Zelfbeheersing (controle) – Dojo kun:</i> Eerbiedig de principes van etiquette en zelfcontrole (onstuimig, ongecontroleerd)</p>	<p><u>Examenprogramma</u></p> <p>KIHON (kamae)</p> <ol style="list-style-type: none"> > Oi tsuki jo (zkd) > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch) < Age uke jo (zkd) ... gyaku Mae geri ch (//zkd) ± gyaku tsuki ch (//zkd) > Soto uke ch (zkd) ± yoko empi ch (->kbd) ... ± Yoko geri kekomi ch (//kbd) ± uraken jo (//zkd) + gyaku tsuki ch (zkd) < Uchi ude uke ch (kkd) ... ± kezami uchi Mawashi geri ch (//kkd) ± kezami tsuki jo (->zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd) < Shuto uke ch (kkd) ... ± Mawashi geri ch (//kkd) + gyaku nukite ch (zkd) < Kake uke ge (kkd) ... ± kezami Mae geri ch (//kkd) ± shuto uchi jo (//kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd) [] Yoko geri keage jo (kbd)
<p>Kihon: KIME: <i>ippon-idee, totale inzet, snelheid en kracht, contractie en ontspanning</i> ZANSHIN = <i>permanente alertheid</i></p> <p><u>Techniek:</u> <i>Alle technieken:</i> definitie: zie examen programma kyu-graden Aandacht voor ellebogen – hikite – hikiashi.</p> <p><u>Stand:</u> <i>Alle standen:</i> definitie zie examen programma kyu-graden Aandacht voor richting voeten, knie en heup – hoek in enkel - knie- en heupgewricht – romp rechtop</p> <p><u>Uitvoering:</u> <i>Som van alle criteria van de kyu graden = vorm in beweging</i> <i>Lichaamsbeheersing:</i> actie-reactie, zwaartepunt blijft op dezelfde hoogte, lichaam rechtop, schouders recht - bekken <i>Duidelijk aantonen van kime = lichaamsinzet</i> (stand, bekken, coördinatie), vastzetten en doelbeheersing</p>	<p>KIHON (jiyu ni kamaete)</p> <ol style="list-style-type: none"> > Mae ren geri (ch + > jo) > Mae geri jo ... + > Yoko geri kekomi ch ... + > Mawashi geri jo ... + > Ushiro geri ch > Mae geri jo ± Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen) > Mawashi ren geri (jo + > jo) > Mawashi geri jo ± Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen) Sanpo geri Shiho tsuki (zkd) Test control: gyaku tsuki
<p>Kumite: Jyu ippon kumite : aanvalszone aankondigen</p> <p><u>Aanval:</u> Zanshin Permanente alertheid Mawai – timing – correcte uitvoering van de techniek – verplaatsing met een stap achteruit</p> <p><u>Afweer + tegenaanval:</u> Zanshin Permanente alertheid Mawai – timing – creativiteit in defense</p> <p><u>Tactisch:</u> Zanshin Permanente alertheid Aanpassen aan tegenstrever en aanval - variatie naargelang de tegenstrever</p>	<p>KUMITE Jyu Ippon Kumite of Jyu kumite</p> <p>KATA Tokui kata (niet H1 à H5, T1)</p> <p>ALGEMEEN Zie technische richtlijnen graduatie van JKA Belgium.</p>
<p>Kata: Sentei: alle kyu-kata's Tokui : vrije keuze (behalve de Heian kata's)</p> <p><u>Kennis:</u> Sentei: begrijpen van de kata (technieken, standen, opeenvolging, combinaties - technieken en hun toepassing) Tokui: kennis van de karakteristieken</p> <p><u>Uitvoering:</u> Sentei en Tokui: correcte uitvoering (opeenvolging van de standen, technieken, ritme)</p> <p><u>Beleving:</u> Sentei en Tokui: gevechtsspirit</p>	

EXAMENCRITERIA NIDAN

<p>Algemeen :</p> <p><u>Focus:</u> DYNAMICS: basiselementen worden gecombineerd in martiaal ritme <u>Rode draad:</u> Coördinatie: technieken vloeiend combineren in martiaal ritme <u>Sporttechnisch:</u> <i>Coördinatie, snelheid, kracht en weerstand.</i> <u>Waarden:</u> <i>Moed en inzet – Dojo Kun: ontwikkel de geest van inspanning</i></p>	<p><u>Examenprogramma</u></p> <p>KIHON (jiyu ni kamaete)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kizami tsuki jo (->) ...+)Sanbon tsuki (jo ...ch+ch) 2. Mae geri ch ... ± Oi tsuki jo 3. Kizami tsuki jo (->) + < age uke jo ...>mawashi geri jo ...± -> uraken uchi jo + > oi tsuki ch 4. Yoko geri keage jo (kbd) ... + Yoko geri kekomi ch (kbd) 5. Ushiro geri jo ...+ Ushiro geri jo ...+Yoko geri uchi mawashi jo ± uchi ude uke ch ± Yoko empi ± uraken jo + mae geri ch (I) ± gyaku tsuki ch 6. Shi ho geri : mae ± Yoko ± Ushiro ± Mawashi (zonder neerplaatsen) 7. Shi ho empi : Age ± Ushiro ± Yoko ± Mawashi (ter plaatse) <p>KUMITE Jyu kumite</p> <p>KATA Tokui kata (niet H1 à H5, T1)</p> <p>ALGEMEEN Zie technische richtlijnen graduatie van JKA Belgium.</p>
<p>Kihon:</p> <p><u>Techniek:</u> <i>de 4 karate-assen zijn in orde: Karate – JKA – Sport – Budo</i> <i>Ademhaling: combinatie uitvoeren in één ademhaling</i> <u>Stand:</u> <i>Verplaatsingen (kai ashi, jori ashi, ...):</i> <i>Voet en techniek tegelijk (te ashi dooji) – voetbewegingen (draaien op hielen)</i> <i>Dynamische vorm = vorm in beweging: stabiliteit tijdens de verplaatsing en standenwissels</i> <u>Uitvoering:</u> <i>Gecoördineerd:</i> <i>Flotte, logische koppeling tussen de verschillende technieken/standen tot één geheel – combinatie met martiaal ritme</i> <i>Balans = lichaamsbeheersing: zwaartepunt zelfde hoogte – lichaam rechtop – schouders – bekken</i></p>	
<p>Kumite:</p> <p><u>Algemeen:</u> <i>2 min shiai kumite met opdrachten en observatie van de tegenstander (analyse maken)</i> <u>Aanval:</u> <i>Mawai (geen mubobi) – wapens – aanpassen aan de tegenstander – initiatief</i> <u>Afweer en tegenaanval:</u> <i>Zelfbescherming tonen – mawai: geen mubobi – aanpassen aan de tegenstander – reactie</i> <i>Aanwenden van verschillende en aangepaste (aan tegenstrever en aanval) kime-waza</i> <u>Tegenaanval:</u> <i>Enkele kime waza tonen (wapens)</i> <u>Tactisch: Observatie en analyse</u> <i>van de tegenstrever</i> <i>Herkennen van kansen - voorbereiden van de kime waza (aanval of tegenaanval)</i></p>	
<p>Kata: Sentei: BD-KD-Empi-Jion-Hangetsu Tokui : vrije keuze (behalve de Heian kata's)</p> <p>Kennis: Sentei: begrijpen van de kata (technieken, standen, opeenvolging, combinaties – karakteristieken) Tokui: karakteristieken + mogelijke toepassing binnen de vorm in de kata</p> <p>Uitvoering: Sentei: correcte uitvoering combinaties en verplaatsingen Tokui: accentueren van de karakteristieken</p> <p>Beleving: Tokui: beleven van de kata: (gevechtscombinaties, gevechtsgesest, killing blow, zanshin) + beleving van de gevechtsfasen (eenheid binnen de deelgevechten tonen) – martiale spirit</p>	

EXAMENCRITERIA SANDAN

Algemeen :

Focus: ALL BODY POWER (integratie) ; basiselementen worden geperfectioneerd in 3 “wapens”, er is eenheid tussen persoon en karatebeoefening

Rode draad: *Integratie in persoonlijkheid*

Sporttechnisch: *Lichaamseigen maximale prestatie – fysiek topniveau, hoogtepunt in karatecarrière*

Lichaam is katana – basiselementen zijn harmonisch geïntegreerd in getraind lichaam

Waarden: *Zelfkennis en Beheersing (nederigheid) – Dojo Kun:* streef naar de ontwikkeling van uw persoonlijkheid en bescherm de weg van de waarheid

Kihon: 3 wapens: over 3 technieken beschikken waarmee men kan uitschakelen (aanval, verdediging, tegenaanval of tactiek)

Techniek:

Is rond met karatetechnieken – keuze uit technieken – optimaliseert 3 technieken (optimalisatie van kime-waza in functie van eigen mogelijkheden) ; combinaties van technieken volgens opgelegd examenprogramma, waarbinnen de 3 kime-waza duidelijk worden benadrukt

Stand: *Verplaatsingen*

Tai sabaki richtingveranderingen + **natuurlijke** stevigheid van de standen (zie def. Kyu-graden)

Uitvoering: *Gecoördineerd*

Optimaal gebruik van eigen lichaam – maximale aanwending van de fysieke mogelijkheden – maximalisatie van voorkeurs-kimewaza (3 wapens)

Kumite:

Algemeen: 2 min shiai kumite – **strategie en integratie**

Aanval: *Hoe pak ik deze tegenstander aan?*

Gebruik maken van kansen – aanwenden van de keuze-aanvallen (3 wapens) in functie van de tegenstander

Afweer en tegenaanval: *Hoe verdedig ik mij tegen deze tegenstander?*

Verplaatsingen – creëren van kansen (aanval uitlokken) – keuze van verdediging in functie van de tegenstander

Tegenaanval:

Enkele kime waza tonen (wapens) – **killing blow** – keuze van tegenaanval in functie van tegenstander en verplaatsing

Tactisch: *Hoe pas ik mij aan verschillende tegenstanders aan?*

Integratie – Hoe gebruik ik mijn lichaam in functie van mijn observatie ?

Kata: Sentei: Gankaku – Tekki 2 – Tekki 3 – Jitte – begrijpen van de kata (technieken, standen, opeenvolging, combinaties)

Tokui: vrije keuze (behalve de Heian kata's)

Kennis:

Tokui : karakteristieken + mogelijke toepassing **met partner** tonen + varianten in functie van bunkai kennen – de rijkdom van de kata kunnen gebruiken

Uitvoering:

Sentei: zie Nidan

Tokui: gevechtgeest – karakteristieken – integratie van lichaam en interpretatie van de kata – uitvoeren in functie van lichaamskenmerken – eenheid tussen kata en lichaam

Beleving:

Tokui: beleving van de karakteristieken – combineren van de deelgevechten tot één geheel – alertheid op volgende gevechtsdeel - kata als één gevecht.

Examenprogramma**KIHON**

1. Mae geri, kizami tsuki + gyaku tsuki
2. Yoko geri, uraken + gyaku tsuki
3. Mawashi geri, uraken + gyaku tsuki
4. Ushiro geri + gyaku tsuki
5. Mae geri + yoko geri kekomi + mawashi geri + ushiro geri + gyaku tsuki (verschillend been)

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. Kizami tsuki + shihon ren tsuki (4x) (ter plaatse), + stap achteruit : age uke, soto uke, gedan barai, uchi uke, kizami tsuki (zelfde arm) + gyaku tsuki.
2. Shi ho tsuki (4x) + haito + mawashi geri + gyaku tsuki.
3. Mae geri (been terugplaatsen (naar achter)) + yoko geri (been terugplaatsen) + mawashi geri + ushiro geri (voorwaarts) + gyaku tsuki

KUMITE

Jyu kumité of zelfverdediging (indien geen vrij gevecht een schriftelijk rapport maken over tokui waza + uitleg kunnen geven aan hoger gegradeerden)

KATA

1. Tokui kata (niet H1 à H5, T1)
2. Tokui kata :uitleg van enkele bewegingen.
3. Opgelegde kata uit lijst 15 shoto katas.

ALGEMEEN

Zie technische richtlijnen graduatie van JKA Belgium.