Exameneisen 2e DAN

Examenonderdelen:
Kihon, Kata, Kumite, Enbu, Kata Bunkai, Jiyu Kumite

1. Kihon

1A Tsuki Waza (stoottechnieken)
Uitgangspositie: Yoi Dachi, Hidari kamae (links voor), Mae (vooruit)

a) 5 keer Sanbon Tsuki (Seiken-tsuki,Tate-tsuki,Ura-tsuki)
   mawate, hantai (wissel van houding naar Migi kamae)
b) 5 keer Sanbon Tsuki (Seiken-tsuki,Tate-tsuki,Ura-tsuki)

1B Uke waza (blokkering en tegenaanval)
Uitgangspositie: Yoi Dachi (na elke combinatie weer terug komen in Yoi Dachi)
Wijze van uitvoering: Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd.

a) Recht achteruitstappen in ZKD met Age-Uke / in ZKD Gyaku Jodan Shuto-Uchi
b) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke /Kisame Tsuki / in ZKD Gyaku-Tsuki
c) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / zelfde arm, in KBD Yoko-Empi Tsuki / Uraken-Uchi /in ZKD Gyaku-Tsuki
d) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan barai / Uraken Uchi / in ZKD Gyaku-Tsuki
e) Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Kisame Mae-Geri / in ZKD Gyaku-Nukite
f) Schuin achteruitstappen in KKD met Uchi barai / zelfde arm, Ura Haito Uchi / in ZKD Gyaku-Tsuki

1C Geri Waza (traptechnieken)
Uitgangspositie: Vanuit Yoi Dachi naar Hidari Kamae (links voor), Mae (vooruit)
Aandachtspunt: Geri waza/ Hiki Ashi bij elke Geri waza

a) Vooruit: 3 (drie) keer Koshi Mae-Geri / Kakato Mae-Geri (met het zelfde been in zenkutsu dachi/hamni dachi), Mawate (omdraaien)
b) Vooruit: 3 (drie) keer Mae-Geri / Mawashi Geri (met hetzelfde been in zenkutsu dachi / hamni dachi), Mawate (omdraaien)
c) Vooruit; 3 (drie) keer Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi (met hetzelfde been uitsluitend vanuit kiba-dachi), Mawate (omdraaien)
d) 3 (drie) keer Ushiro-Geri (gecentreerd met de hiel, en de voet is naar beneden gekeerd in zenkutsu dachi / hamni dachi), Mawate (omdraaien)

Mawate (omdraaien), Hantai Kamae, (wisseling van houding) Migi Kamae (rechts voor)
Zelfde Geri Waza als bovenstaand
Eindigen in Yoi dachi

1D Renzoku Waza
Uitgangspositie: Vanuit Yoi Dachi naar Hidari Kamae (links voor), Mae (vooruit)
Wijze van uitvoering: Uitvoering minimaal 2x links en 2x rechts vanuit Yoi Dachi

a) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
   - Vooruit stappen met combinatie TSUGI ASHI / KISAME TSUKI JODAN, Voorste been terug zetten, achterste been ASHI BARAI / KISAME TSUKI JODAN, GYAKU TSUKI CHUDAN;

- Terug komen in Yoi Dachi;
- Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai;
- Zelfde combinatie uitvoeren;
- Terug komen in Yoi Dachi.

b) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
- Achteruit stappen in ZKD, KISAME MAE-GERI (voorste been), MAWASHI-GERI (achterste been), GYAKU-HAITO UCHI / JUN TATE TSUKI
- Terug komen in Yoi Dachi;
- Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai;
- Zelfde combinatie uitvoeren;
- Terug komen in Yoi Dachi.

2. Kata

2A Hogere Kata
- Tekki Nidan
- Enpi
- Jion

3. Kumite

3A Jiyu Ippon Kumite
Uitvoering Jiyu Ippon Kumite met eigen partner.
De techniek wordt vooraf door de aanvaller aangegeven.

- Aanval Oi-Tsuki Jodan
- Aanval Oi-Tsuki Chudan
- Aanval Mae-Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi-Geri
- Aanval Ushiro-Geri

3B Demonstratie uitleg Renzoku Waza A en B met partner
De kandidaat demonstreert met partner de uitleg van de 2 (twee) renzoku waza combinaties uit onderdeel 1D. De kandidaat mag het aantal partners zelf bepalen.

4. Keuze onderdeel

De kandidaat maakt van tevoren een keuze uit de onderdelen 4A (Enbu) **òf** 4B (Kata Bunkai). Deze keuze dient vermeld te worden op het examenformulier.

4A Enbu
Een demonstratiegevecht met partner dat door de kandidaat zelf is samengesteld.

Exameneisen 2e DAN

4B Kata Bunkai

De kandidaat geeft een vrije uitlegvorm van één van de volgende Kata:

- Kata Heian Shodan
- Kata Heian Nidan
- Kata Heian Sandan
- Kata Heian Yondan
- Kata Heian Godan

5. 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 1 kandidaat een halve minuut uitsluitend aanvalt en de andere kandidaat uitsluitend verdedigd. Na een halve minuut wisselen de kandidaten van rol;
- Drie partijen van één minuut waarbij beide kandidaten zowel aanvallen als verdedigen.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

Vorm:
Zie eisen 1e DAN

Criteria:

- Zie criteria 1e DAN;
- Combinaties;
- Counteren;
- Effectiviteit;
- Timing;
- Reactievermogen.

(Zie bijlage voor toelichting op criteria.)

Exameneisen 2e DAN

Toelichting exameneisen 2e 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 examinator 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.

Kumite
Uitvoering en aandachtspunten Jiyu Ippon Kumite:
- De beginpositie op een afstand van ongeveer drie meter van elkaar starten seme en uke allebei om te komen tot een begin kamae naar keuze.
- Kenmerkend voor Jiyu Ippon Kumite is de dynamische gevechtssituatie waarbij het aanvalsmoment op een tactisch en strategisch moment door seme wordt gedaan:
  - Er moet sprake zijn van een realistische aanval;
  - Er moet sprake zijn van diversiteit;
  - De weringen en tegenaanvallen moeten logisch en adequaat zijn;
  - Elke aanvalstechniek kan zowel rechts als links uitgevoerd worden;
  - Na elk actie nemen seme en uke afstand van elkaar, zodat er weer een nieuwe situatie ontstaat.

Uitvoering en aandachtspunten Demonstratie uitleg Renzoku Waza met partner:
- De demonstratie uitleg met partner toont de letterlijke invulling van de Renzoku Waza uit Kihon onderdeel 1D. Dit betekent dat de demonstratie uitleg qua techniek en verplaatsing één op één overeenstemt met de Renzoku Waza vorm uit Kihon onderdeel 1D.

Exameneisen 2e DAN

Enbu
Wijze van uitvoering en aandachtspunten:
- De ENBU uitvoering duurt minimaal één minuut lang;
- Er dient sprake te zijn van diversiteit en logisch adequate technieken;
- Het Shotokan Karate-Do moet als stijl herkenbaar zijn;
- Er moet sprake zijn van activiteit;
- Elementen van tactische opbouw en strategie zijn herkenbaar;
- Er kunnen verschillende eindpunten zijn in de demonstratie;
- Er mogen geen wapens in de ENBU gebruikt worden, wel andere Budo technieken.

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.

Jiyu Kumite
Toelichting criteria:

Criteria 1e DAN:
Zie toelichting criteria 1e DAN exameneisen.

Combinaties:
De karateka toont tenminste vijf verschillende 2-, 3-delige combinaties als aanval.

Counteren:
De karateka toont dat hij ziet wanneer een tegenaanval kan worden ingezet en probeert die uit te voeren.

Effectiviteit:
De karateka handelt snel, explosief, en scherp getimed.

Timing:
De karateka valt aan/verdedigt/maakt een tegenaanval op het juiste moment. Timing wordt bepaald door moment, snelheid, alertheid, juiste keuze techniek.

Reactievermogen:
De karateka reageert snel, scherp en adequaat op de tegenstander door te weren, een aanval in te zetten of te ontwijken.

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.