Exameneisen 1e Kyu

Examenonderdelen:
Kihon, Kata, Kumite, Jiyu Kumite

1. Kihon

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

a) 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)
   mawate, hantai (wissel van houding naar Migi kamae)
b) 5 keer Sanbon Tsuki (jodan, chudan, chudan)

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 / Gyaku – Tsuki
b) Schuin achteruitstappen in ZKD met Uchi-Uke / Gyaku – Tsuki
c) Recht achteruitstappen in ZKD met Soto-Uke / Gyaku – Tsuki
d) Schuin achteruitstappen in ZKD met Gedan-Barai / Gyaku – Tsuki
e) Schuin achteruitstappen in KKD met Shuto-Uke / Gyaku – Nukite

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) Mae (vooruit): 3(drie) keer MAE GERI, Mawate (omdraaien)
b) Yoko (zijwaarts):3(drie) keer YOKO GERI KEAGE HIDARI(uitsluitend vanuit kiba dachi), Mawate(omdraaien)
c) Yoko (zijwaarts): 3 (drie) keer YOKO GERI KEKOMI MIGI (uitsluitend vanuit kiba dachi), Mawate(omdraaien)
d) Mae (vooruit): 3 (drie) keer MAWASHI GERI (horizontale hiki ashi, de wreef of bal van de voet), Mawate(omdraaien)
e) Mae (vooruit): 3 (drie)keer USHIRO GERI (gecentreerd en met de hiel, de voet is naar beneden gekeerd)

   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 OI TSUKI JODAN, AGE UKE (achterwaarts), MAWASHI GERI, URAKEN UCHI (stilstaand in het eindpunt), GYAKU TSUKI;
   - Terug komen in Yoi Dachi;
   - Achteruit stappen in ZKD met Migi Gedan Barai;
   - Zelfde combinatie uitvoeren;
   - Terug komen in Yoi Dachi;

Exameneisen 1e Kyu

b) Achteruit stappen in ZKD met Hidari Gedan Barai:
   - MAE GERI (achterwaarts terugzetten), KISAME TSUKI, USHIRO GERI, URA SHUTO UCHI, GYAKU 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 Basis Kata

De examinator legt een keuze op van 2 (twee) van de volgende Hei-an Kata:
- Hei-an Shodan;
- Hei-an Nidan;
- Hei-an Sandan;
- Hei-an Yondan;
- Hei-an Godan;

BUNKAI (HEIAN 1 t/m 5, 1 KATA naar keuze kandidaat)

2B Hogere Kata

- Tekki Shodan
- Bassai Dai of Kanku Dai (examinator maakt een keuze)
- Jion of Empi (eigen keuze)

Kandidaten vanaf de leeftijd 60 jaar en ouder maakt de kandidaat bij de onderdelen 2A en 2B van tevoren een keuze uit de te demonstreren Kata. Deze keuze dient vermeld te worden op het examenformulier.

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.

Exameneisen 1e Kyu

4. 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.

60+ kandidaten mogen met eigen partner Jiyu Kumite uivoeren.

De kandidaat wordt beoordeeld op:

Vorm:

- Op 3 meter afstand van de tegenstander starten;
- In beweging het gevecht aangaan;
- Aanvalstechnieken maken;
- Aanvalstechnieken weren.

Criteria:

- Gevechtsafstand;
- Controle in technieken;
- Verscheidenheid technieken;
- Houding;
- Activiteit;
- Gevechtsalertheid;
- Ademhaling.

(Zie bijlage voor toelichting op criteria.)

Exameneisen 1e Kyu

Toelichting exameneisen 1e kyu

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 1e Kyu

Jiyu Kumite
Toelichting criteria:

Gevechtsafstand:
De karateka beweegt regelmatig vanuit veilige afstand via gevaren zone naar de contact zone en weer terug. Ook voert de karateka de technieken uit op een correcte en gevechtsrealistische afstand uit.

Controle in technieken:
De karateka past sun dome toe. Houdt de technieken op het laatste moment in om de opponent te beschermen. Contact is gecontroleerd en veilig. De mentale houding is beheerst.

Verscheidenheid technieken:
De karateka toont tenminste vijf verschillende aanvalstechnieken.

Houding:
De karateka hanteert een karate gevechtshouding. Staat rechtop. Maakt gebruik van dekking.

Activiteit:
De karateka wisselt actief van rol, neemt regelmatig initiatief maar geeft ook ruimte aan andere kandidaat. Wisselt actie en niet actie af: Sei to Do.

Gevechtsalertheid:
De karateka let scherp op de ander en reageert logisch op diens handelen. Is zich ook bewust van zijn omgeving, de plaats op de mat en de positie van derden.

Ademhaling:
De karateka regelt zijn ademhaling. Neemt voldoende rust en zorgt voor ontspanning.

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.