



Examineisen shodan	shotokan
---------------------------	-----------------

Voorwaarden van deelname aan examen 1^e dan:

Minstens 16 jaar zijn.

Minstens 1 jaar 1^e kyu zijn.

Deelname aan 4 federale trainingen en 2 federale stages binnen de wachttijd.

Deelname aan specifieke examenvoorbereiding.

De technische en examencommissie nodigt al dan niet uit na evaluatie van de kandidaat(te).

Attest scheidsrechter D bezitten.

Voorwaarden om te kunnen slagen:

Op elk examenonderdeel moet voldoende behaald zijn; meerderheid van jury moet het eens zijn over geslaagd zijn.

Programma:

Kihon:

Alle technieken en standen die voorkomen in de heians, tekki shodan, kanku dai en bassai dai, moeten gekend zijn.

Waarop moet gelet worden:

Standen: juiste positie, stabiel staan, verplaatsingen moeten mogelijk zijn in een natuurlijk beweegpatroon, lichaamshouding behouden tijdens vorderen

Stoten: centraal t.o.v. het lichaam stoten, rotatie arm, wisselwerking tussen 2 armen, heupen inzetten,

Trappen: centraal t.o.v. het lichaam trappen, terugtrekken van het been, stabiliteit / evenwicht, druk behouden in traprichting, lichaamshouding

Afweren: heupen wegdraaien, wisselwerking tussen 2 armen

Combinaties: heupgebruik consequent toepassen, lichaam als een geheel gebruiken, correct toepassen van elke afzonderlijke technieken



Kata:

Heian shodan / nidan / sandan / yondan / godan (2 volgens loting)

Tekki shodan

Bassai dai of kanku dai (volgens loting)

Waarop moet gelet worden:

Kata's moeten uitgevoerd worden volgens de lijnen van de kata.

Standen, stoten, afweren, trappen, inzet, focus, stabiliteit, heupgebruik en lichaamsgebruik (zie hierboven) en timing.

De kata's moeten uitgevoerd en uitgelegd kunnen worden, alsook in bunkai kunnen toegepast worden.

Kumite:

Jiyu-ippou kumite: 3 aanvallen (stoot-, trap- en slagtechnieken), tegenstander 3 afweren (deze moeten verschillend zijn) en tegenaanval.

Vrij gevecht: 3 x 2 minuten

Waarop moet gelet worden:

Controle van de technieken (geen harde contacten), variabiliteit in technieken, tactiek kunnen afwisselen (offensief – defensief), vereisten per techniek blijven gelden

Algemene aandachtspunten:

Correctheid van de karatetechnieken

Evenwicht en stabiliteit

Juiste bewegingsverloop en uitvoeringswijze

Kracht, snelheid en explosiviteit

Juist gebruik van de heupen



Exameneisen nidan	shotokan
--------------------------	-----------------

Voorwaarden van deelname aan examen 2^e dan:

Minstens 2 jaar wachttijd na het behalen van 1^e dan.

Deelname aan 6 federale trainingen en 3 federale stages binnen de wachttijd.

Deelname aan specifieke examenvoorbereiding.

De technische en examencommissie nodigt al dan niet uit na evaluatie van de kandidaat(te)

Attest scheidsrechter C bezitten.

Voorwaarden om te kunnen slagen:

Op elk examenonderdeel moet voldoende behaald zijn; meerderheid van jury moet het eens zijn over geslaagd zijn.

Programma:

Kihon:

Alle technieken en standen die voorkomen in de heians, tekki shodan, kanku dai, bassai dai, tekki nidan, enpi, hangetsu, jion en jitte, moeten gekend zijn.

Waarop moet gelet worden:

Standen: juiste positie, stabiel staan, verplaatsingen moeten mogelijk zijn in een natuurlijk beweegpatroon, lichaamshouding behouden tijdens vorderen

Stoten: centraal t.o.v. het lichaam stoten, rotatie arm, wisselwerking tussen 2 armen, heupen inzetten,

Trappen: centraal t.o.v. het lichaam trappen, terugtrekken van het been, stabiliteit / evenwicht, druk behouden in traprichting, lichaamshouding

Afweren: heupen wegdraaien, wisselwerking tussen 2 armen

Combinaties: heupgebruik consequent toepassen, lichaam als een geheel gebruiken, correct toepassen van elke afzonderlijke technieken



Kata:

Tekki nidan, enpi, hangetsu

jion of jitte (volgens loting)

Waarop moet gelet worden:

Kata's moeten uitgevoerd worden volgens de lijnen van de kata.

Standen, stoten, afweren, trappen, inzet, focus, stabiliteit, heupgebruik en lichaamsgebruik (zie hierboven) en timing.

De kata's moeten uitgevoerd en uitgelegd kunnen worden, alsook in bunkai kunnen toegepast worden.

Kumite:

Jiyu-ippou kumite: 5 aanvallen (stoot-, trap- en slagtechnieken), tegenstander 5 afweren en tegenaanval (deze moeten verschillend zijn).

Vrij gevecht: 5 x 2 minuten

Waarop moet gelet worden:

Controle van de technieken (geen harde contacten), variabiliteit in technieken, tactiek kunnen afwisselen (offensief – defensief), vereisten per techniek blijven gelden

Algemene aandachtspunten:

Uitvoeringswijze

Juist gebruik van de heupen

Ademhaling

Evenwicht en stabiliteit

Correctheid van karatetechnieken en juiste bewegingsverloop



Exameneisen sandan	shotokan
---------------------------	-----------------

Voorwaarden van deelname aan examen 3^e dan:

Minstens 3 jaar wachttijd na het behalen van 2^e dan.

Deelname aan 8 federale trainingen en 4 federale stages binnen de wachttijd.

Specifieke examenvoorbereiding volgen.

Attest scheidsrechter C bezitten.

De technische en examencommissie nodigt al dan niet uit na evaluatie van de kandidaat(te)

Voorwaarden om te kunnen slagen:

Op elk examenonderdeel moet voldoende behaald zijn; meerderheid van jury moet het eens zijn over geslaagd zijn.

Programma:

Kihon:

Alle technieken en standen die voorkomen in de heians, tekki shodan, kanku dai, bassai dai, tekki nidan, enpi, hangetsu, jion en jitte, tekki sandan, gankaku, ji'in, kanku sho, bassai sho moeten gekend zijn.

Waarop moet gelet worden:

Standen: juiste positie, stabiel staan, verplaatsingen moeten mogelijk zijn in een natuurlijk beweegpatroon, lichaamshouding behouden tijdens vorderen

Stoten: centraal t.o.v. het lichaam stoten, rotatie arm, wisselwerking tussen 2 armen, heupen inzetten,

Trappen: centraal t.o.v. het lichaam trappen, terugtrekken van het been, stabiliteit / evenwicht, druk behouden in traprichting, lichaamshouding

Afweren: heupen wegdraaien, wisselwerking tussen 2 armen

Combinaties: heupgebruik consequent toepassen, lichaam als een geheel gebruiken, correct toepassen van elke afzonderlijke technieken



Kata:

Tekki sandan

Gankaku, ji'in, kanku sho, bassai sho (2 volgens loting)

Waarop moet gelet worden:

Kata's moeten uitgevoerd worden volgens de lijnen van de kata.

Standen, stoten, afweren, trappen, inzet, focus, stabiliteit, heupgebruik en lichaamsgebruik (zie hierboven) en timing.

De kata's moeten uitgevoerd en uitgelegd kunnen worden, alsook in bunkai kunnen toegepast worden.

Kumite:

Jiyu-ippou kumite: 5 aanvallen (stoot-, trap- en slagtechnieken), tegenstander 5 afweren en tegenaanval (deze moeten verschillend zijn). De afstanden worden bepaald door jury (controle op hele traject van techniek)

Vrij gevecht: 5 x 2 minuten

Waarop moet gelet worden:

Controle van de technieken (geen harde contacten), variabiliteit in technieken, tactiek kunnen afwisselen (offensief – defensief), vereisten per techniek blijven gelden

Algemene aandachtspunten:

Ademhaling

Concentratie en ontspanning

Evenwicht en stabiliteit

Correctheid van karatetechnieken

Juiste bewegingsverloop

Uitvoeringswijze



Exameneisen yondan	shotokan
---------------------------	-----------------

Voorwaarden van deelname aan examen 4^e dan:

Minstens 4 jaar wachttijd na het behalen van 3^e dan.

Deelname aan 10 federale trainingen en 6 federale stages binnen de wachttijd.

Specifieke examenvoorbereiding volgen.

Attest scheidsrechter B bezitten.

De trainer, clubleider geven aan wie volgens hen voldoet aan de vooropgestelde eisen.

De technische en examencommissie nodig al dan niet uit na evaluatie van de kandidaat(te)

Voorwaarden om te kunnen slagen:

Op elk examenonderdeel moet voldoende behaald zijn; meerderheid van jury moet het eens zijn over geslaagd zijn.

Programma:

Kihon:

Alle technieken en standen die voorkomen in de heians, tekki shodan, kanku dai, bassai dai, tekki nidan, enpi, hangetsu, jion en jitte, tekki sandan, gankaku, ji'in, kanku sho, bassai sho, meikyo, sochin, nijushiho, chinte, wankan moeten gekend zijn.

Waarop moet gelet worden:

Standen: juiste positie, stabiel staan, verplaatsingen moeten mogelijk zijn in een natuurlijk beweegpatroon, lichaamshouding behouden tijdens vorderen

Stoten: centraal t.o.v. het lichaam stoten, rotatie arm, wisselwerking tussen 2 armen, heupen inzetten,

Trappen: centraal t.o.v. het lichaam trappen, terugtrekken van het been, stabiliteit / evenwicht, druk behouden in traprichting, lichaamshouding

Afweren: heupen wegdraaien, wisselwerking tussen 2 armen

Combinaties: heupgebruik consequent toepassen, lichaam als een geheel gebruiken, correct toepassen van elke afzonderlijke technieken



Kata:

meikyo, sochin, nijushiho, chinte, wankan (3 volgens loting)

Waarop moet gelet worden:

Kata's moeten uitgevoerd worden volgens de lijnen van de kata.

Standen, stoten, afweren, trappen, inzet, focus, stabiliteit, heupgebruik en lichaamsgebruik (zie hierboven) en timing.

De kata's moeten uitgevoerd en uitgelegd kunnen worden, alsook in bunkai kunnen toegepast worden. Uitleg en bunkai geldt voor alle kata's die vernoemd worden bij het item kihon.

Kumite:

Vrij gevecht: 5 x 2 minuten

Waarop moet gelet worden:

Controle van de technieken (geen harde contacten), variabiliteit in technieken, tactiek kunnen afwisselen (offensief – defensief), vereisten per techniek blijven gelden

Algemene aandachtspunten:

Uitvoeringswijze

Correctheid van karatetechnieken

Juiste bewegingsverloop

Evenwicht en stabiliteit

Vergroten van spierkracht en expansie

Ritme en timing



Exameneisen godan	shotokan
--------------------------	-----------------

Voorwaarden van deelname aan examen 5^e dan:

Minstens 5 jaar wachttijd na het behalen van 4^e dan.

Deelname aan 12 federale trainingen en 6 federale stages binnen de wachttijd.

Specifieke examenvoorbereiding volgen

Enkel kandidaten die voorgedragen worden door de examencommissie kunnen zich aanmelden voor examen.

Voorwaarden om te kunnen slagen:

Op elk examenonderdeel moet voldoende behaald zijn; meerderheid van jury moet het eens zijn over geslaagd zijn.

Programma:

Kihon:

Alle technieken en standen die voorkomen in de heians, tekki shodan, kanku dai, bassai dai, tekki nidan, enpi, hangetsu, jion en jitte, tekki sandan, gankaku, ji'in, kanku sho, bassai sho, meikyo, sochin, nijushiho, chinte, wankan, gojushiho sho, gojushiho dai, unsu moeten gekend zijn.

Waarop moet gelet worden:

Standen: juiste positie, stabiel staan, verplaatsingen moeten mogelijk zijn in een natuurlijk beweegpatroon, lichaamshouding behouden tijdens vorderen

Stoten: centraal t.o.v. het lichaam stoten, rotatie arm, wisselwerking tussen 2 armen, heupen inzetten,

Trappen: centraal t.o.v. het lichaam trappen, terugtrekken van het been, stabiliteit / evenwicht, druk behouden in traprichting, lichaamshouding

Afweren: heupen wegdraaien, wisselwerking tussen 2 armen

Combinaties: heupgebruik consequent toepassen, lichaam als een geheel gebruiken, correct toepassen van elke afzonderlijke technieken



Kata:

gojushiho sho, gojushiho dai, unsu

Waarop moet gelet worden:

Kata's moeten uitgevoerd worden volgens de lijnen van de kata.

Standen, stoten, afweren, trappen, inzet, focus, stabiliteit, heupgebruik en lichaamsgebruik (zie hierboven) en timing.

De kata's moeten uitgevoerd en uitgelegd kunnen worden, alsook in bunkai kunnen toegepast worden. Uitleg en bunkai geldt voor alle kata's die vernoemd worden bij het item kihon.

Kumite:

Vrij gevecht

Waarop moet gelet worden:

Controle van de technieken (geen harde contacten), variabiliteit in technieken, tactiek kunnen afwisselen (offensief – defensief), vereisten per techniek blijven gelden

Algemene aandachtspunten:

Uitvoeringswijze

Evenwicht en stabiliteit

Correctheid van de karatetechnieken

Juiste bewegingsverloop

Ademhaling

Concentratie en ontspanning

Persoonlijke ontwikkeling:

Binnen de federatie engageren, in samenspraak met examencommissie en/of technische commissie.



Exameneisen rokudan	shotokan
----------------------------	-----------------

Voorwaarden van deelname aan examen 6^e dan:

Minstens 6 jaar wachttijd na het behalen van 5^e dan.

Deelname aan federale trainingen en federale stages binnen de wachttijd.

Enkel kandidaten die voorgedragen worden door de examencommissie kunnen zich aanmelden voor examen.

Voorwaarden om te kunnen slagen:

Op elk examenonderdeel moet voldoende behaald zijn; meerderheid van jury moet het eens zijn over geslaagd zijn.

Programma:

Kihon:

Alle technieken en standen die voorkomen in de heians, tekki shodan, kanku dai, bassai dai, tekki nidan, enpi, hangetsu, jion en jitte, tekki sandan, gankaku, ji'in, kanku sho, bassai sho, meikyo, sochin, nijushiho, chinte, wankan, gojushiho sho, gojushiho dai, unsu moeten gekend zijn.

Waarop moet gelet worden:

Standen: juiste positie, stabiel staan, verplaatsingen moeten mogelijk zijn in een natuurlijk beweegpatroon, lichaamshouding behouden tijdens vorderen

Stoten: centraal t.o.v. het lichaam stoten, rotatie arm, wisselwerking tussen 2 armen, heupen inzetten,

Trappen: centraal t.o.v. het lichaam trappen, terugtrekken van het been, stabiliteit / evenwicht, druk behouden in traprichting, lichaamshouding

Afweren: heupen wegdraaien, wisselwerking tussen 2 armen

Combinaties: heupgebruik consequent toepassen, lichaam als een geheel gebruiken, correct toepassen van elke afzonderlijke technieken



Kata:

Voorkeurskata's (3 uitvoeren: 1 vanuit lagere kata's, 2 hogere)

Waarop moet gelet worden:

Kata's moeten uitgevoerd worden volgens de lijnen van de kata.

Standen, stoten, afweren, trappen, inzet, focus, stabiliteit, heupgebruik en lichaamsgebruik (zie hierboven) en timing.

De kata's moeten uitgevoerd en uitgelegd kunnen worden, alsook in bunkai kunnen toegepast worden. Uitleg en bunkai geldt voor alle kata's die vernoemd worden bij het item kihon.

Kumite:

Vrij gevecht

Waarop moet gelet worden:

Controle van de technieken (geen harde contacten), variabiliteit in technieken, tactiek kunnen afwisselen (offensief – defensief), vereisten per techniek blijven gelden

Persoonlijke ontwikkeling:

Binnen de federatie engageren, in samenspraak met examencommissie en/of technische commissie.