

EXAMENPROGRAMMA

BELGISCHE KARATE ASSOCIATIE - B.K.A. PROGRAMMA EN VOORWAARDEN SHODAN SHIKEN EXAMEN (1^e dan) & HOGERE DAN GRADEN

Nieuw Examenprogramma

1^e DAN

KIHON

Oi Tsuki	Mawate
San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)	Mawate
Age Uke – Gyaku Tsuki (Jodan Uke – Gyaku Tsuki)	Mawate
Uchi Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Nukite (Uchi Uke – Chudan Uke)	Mawate
Sote Uke – Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi	Mawate
Gedan Barai – Uraken Uchi (zelfde arm) – Gyaku Tsuki	Mawate
Mae Geri kekomi	
Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dachi / Shiko Dachi	
Mawashi Geri	
Ushiro Geri	
Mae Geri – Mawashi Geri	
Mawashi Geri – Ushiro Geri	
Mawashi Geri – Yoko Geri Kekomi (zijwaarts) (hetzelfde been)	
Mae Geri – Gyaku Tsuki	

KATA

1 hogere kata (zie lijst) en 1 lagere kata bepaald bij lottrekking.

KUMITE

Jyu Kumite : 2x per kandidaat – handprotecties toegelaten.

1^eDAN +50 jarigen

KIHON

Oi Tsuki (of Gyaku Tsuki)	Mawate
San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)	Mawate
Age Uke – Gyaku Tsuki	Mawate
Uchi Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Nukite (Chudan)	Mawate
Sote Uke – Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi	Mawate
Gedan Barai – Uraken Uchi– Gyaku Tsuki	Mawate
Mae Geri	
Mae Geri – Gyaku Tsuki	
Mawashi Geri	
Mawashi Geri - Uraken Uchi – Gyaku Tzuki	
Ushiro Geri	
Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dachi / Shiko Dachi (doorstappen naar kosa dachi)	

KATA

1 hogere kata (zie lijst) en 1 lagere kata bepaald bij lottrekking.

JIYU IPPON KUMITE

2x Jodan Tzuki technieken – 2x Chudan Tsuki technieken – 2x Geri technieken

2^e DAN

KIHON

Oi Tsuki - Uraken Uchi (zelfde arm)	Mawate
San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)	Mawate
Age Uke - Gyaku Tsuki (Jodan Uke - Gyaku Tsuki)	Sagaru
Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Nukite (Uchi Uke - Chudan Uke)	Sagaru
Sote Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi	Sagaru
Gedan Barai - Uraken Uchi (zelfde arm) - Gyaku Tsuki	Sagaru
Mae Geri - Mae Geri (hetzelfde been, niet neerzetten)	
Mae Geri - Mawashi Geri (hetzelfde been, niet neerzetten)	
Ushiro Geri	
Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi (hetzelfde been, niet neerzetten)(voorwaarts)	
Yoko Geri - Mawashi Geri (hetzelfde been, niet neerzetten)(voorwaarts)	
Mae Geri – Ushiro (hetzelfde been, niet neerzetten)	
Ura Mawashi Geri (met het achterste been)	
Mae Geri - Gyaku Tsuki	

2 vrije combinaties met minstens 3 technieken met verplaatsingen, voorwaarts, rugwaarts, en/of zijwaarts, naar keuze van de kandidaat en zijn stijl.
Deze combinaties dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel worden uitgevoerd.

KATA

De kandidaat moet grondige kennis hebben van 2 hogere kata's en hij/zij moet deze kata's degelijk kunnen uitvoeren. De kata's mogen vrij gekozen worden door de kandidaat en zijn niet-stijlgebonden.

KUMITE

Jyu Kumite : 2x per kandidaat – handprotecties toegelaten.

2^e DAN +50 jarigen

KIHON

Oi Tsuki - Uraken Uchi (zelfde arm)	Mawate
San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)	Mawate
Age Uke - Gyaku Tsuki (Jodan Uke - Gyaku Tsuki)	Sagaru
Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Nukite (Uchi Uke - Chudan Uke)	Sagaru
Sote Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi	Sagaru
Gedan Barai - Uraken Uchi (zelfde arm) - Gyaku Tsuki	Sagaru
Mae Geri	
Mae Geri – Oi Tzuki – Gyaku Tzuki	
Mawashi Geri	
Mawashi Geri – Uraken Uchi – Gyaku Tzuki	
Ushiro Geri	
Ushiro Geri – Gyaku Tzuki	
Oi Tzuki – Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dach/Shiko Dach 90° (overstappen naar Shiko Dach)	

2 vrije combinaties met minstens 3 technieken met verplaatsingen, voorwaarts, rugwaarts, en/of zijwaarts, naar keuze van de kandidaat en zijn stijl.

KATA

2 hogere kata 's uitvoeren naar eigen keuze

JIYU IPPON KUMITE

2x Jodan Tzuki technieken – 2x Chudan Tsuki technieken – 2x Geri technieken

3^e DAN

KIHON

3 toepassingen van 6 technieken met verplaatsingen :
vorderend – wijkend – zijwaarts, waarvan :

- 1 overheersend Tsuki – Uke – Uchi Wazas
- 1 overheersend Geri Wazas
- 1 overheersend Tsuki – Geri Wazas

Deze combinaties dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel worden uitgevoerd.
Tevens dienen deze combinaties worden uitgevoerd **met partner**.

KATA

- ✓ De drie door de Commissie opgelegde kata's degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ Twee van deze drie kata's moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van één van deze twee kata's zal de Commissie vragen om drie vrije Bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren.

Shotokan	Enpi – Nijushiho – Kanku Dai
Goju Ryu	Saifa – Seiyunchin – Shisochin
Shito Ryu	Bassai Dai – Seienchin - Niju Shiho (Ni Sei Shi)
Wado Ryu	Kushanku – Seishan – Jion

KUMITE

Jyu Kumite: 2x per kandidaat – handprotecties toegelaten.

ARBITRAGE

De kandidaat dient verplicht 1 cursus kata/kumite te volgen

4^e DAN

KIHON

3 toepassingen van 8 bewegingen met verplaatsingen :
vorderend – wijkend – zijwaarts, waarvan:

1 overheersend Tsuki – Uke – Uchi Wazas

1 overheersend Geri Wazas

1 overheersend Tsuki – Geri Wazas

Deze oefeningen dienen verplicht uitgevoerd te worden **met partner**.

Deze combinaties dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel worden uitgevoerd.

KATA

- ✓ De drie door de Commissie opgelegde kata's degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ Twee van deze drie kata's moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van één van deze twee kata's zal de Commissie vragen om drie vrije Bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren.

Shotokan Kanku Sho – Jitte – Gojushiho Sho

Goju Ryu Seipai – Sanseiru – Seisan

Shito Ryu Sei Pai – Rohai - Saifa

Wado Ryu Niseishi – Wanshu – Bassai

KUMITE

Uitvoering met uitleg van 3 voorkeur technieken (tokui wazas) in een situatie van een reëel gevecht (self-defense).

ARBITRAGE

De kandidaat dient verplicht 1 cursus kata/kumite te volgen.

5^e DAN

KIHON

Bij de aanvraag tot deelname aan dit examen, dient de kandidaat zijn cv toe te voegen.

De kandidaat biedt zich aan voor de examencommissie in kimono. Hij brengt verplicht ±10 min. een vrij thema naar voor onder de vorm van een demonstratie (met partner(s))

KATA

- ✓ De drie door de Commissie opgelegde kata's degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ Twee van deze drie kata's moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van één van deze twee kata's zal de Commissie vragen om drie vrije Bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren.

Shotokan	Sochin – Chinte – Gojushiho Dai
Goju Ryu	Tensho – Superinpei – Kururunfo
Shito Ryu	Chinto – Ananko - Jitte
Wado Ryu	Jitte – Rohai – Chinto

VERHANDLING

Schriftelijke voordracht van de persoonlijke opvatting over het onderwijzen van karate-do in de volgende onderdelen : kihon - kata - shiai – self-defense - arbitrage.

Deze verhandeling moet tenminste 4 uitgetikte bladzijden omslaan en verzonden worden, 1 maand vóór het examen, aan het secretariaat van de Vlaamse Karate Associatie (het secretariaat stuurt dan deze verhandeling door naar de examinatoren en de verantwoordelijke van de Gradencommissie).

De kandidaat zal, in zijn moedertaal, zijn verhandeling moeten verdedigen.

LIJST HOGERE KATA'S 1^{ste} en 2^{de} DAN

Kanku Dai (Kushanku)	Hangetsu (Seishan)	Seienchin (Seiyunchin)
Kanku Sho	Jitte	Saifa
Bassai Dai (Passai)	Unsu	Seipai
Bassai Sho	Sochin	Kururanfa
Enpi (Wanshu)	Gojushiho Dai	ShiSochin
Jion	Gojushiho Sho	Sesan
Gankaku (Chinto)	Sanchin	Superinpei
Nijushiho (Ni Sei Shi)	Tensho	Rohai
Sanseiru	Chinte	Ananko

LIJST LAGERE KATA'S 1^{ste} en 2^{de} DAN

Heians
Pinans
Gekisai Ichi
Gekisai Ni
Taikyoku chudan
Takiyoku jodan
Takiyoku Kake Uke

6^e DAN

Voorwaarden:

- ✓ Minimum 6 jaar de 5^{de} DAN graad bezitten
- ✓ De leeftijd bereikt hebben van 40 jaar

Extra voorwaarden:

De kandidaat moet in de federatie opgevallen zijn als atleet, scheidsrechter, inrichter van stages of wedstrijden, lid zijn of geweest in commissies, beheerraad of stijlgroep. Ook een clubtrainer die al jaren actief is als drijvende kracht achter zijn club komt in aanmerking.

De kandidaat wordt uitgenodigd door de Gradencommissie. De kandidaat heeft geen examen meer af te leggen.

De kandidaat ontvangt zijn 6^{de} DAN graad na overleg door de Gradencommissie en haar beheerraad.

7^e DAN

Voorwaarden:

- ✓ Minimum 7 jaar de 6^{de} DAN graad bezitten
- ✓ De leeftijd bereikt hebben van 50 jaar

Extra voorwaarden:

De kandidaat is iemand die al jaren verantwoordelijkheden op zich neemt of heeft genomen, zoals bijvoorbeeld sportcommissies, scheidsrechtercommissies, gradencommissie, selectiecommissie, beheerraad en nog positief naar buiten komt voor de karate-do.

De kandidaat wordt uitgenodigd door de Gradencommissie. De kandidaat hoeft geen examen meer af te leggen.

De kandidaat ontvangt zijn 7^{de} DAN graad na overleg door de Gradencommissie en haar beheerraad.

8^e DAN

Voorwaarden:

- ✓ Minimum 8 jaar de 7^{de} DAN graad bezitten
- ✓ De leeftijd bereikt hebben van 60 jaar

Extra voorwaarden:

De kandidaat is reeds jaren één van de pijlers van onze federatie en is dat nog steeds. Niet enkel iemand die in commissies of beheerraden zetelt, maar zich ook profileert en constant nieuwe ideeën aanbrengt en uitwerkt.