

## EXAMENPROGRAMMA 5<sup>de</sup> DAN DENTO SHITO RYU

### A. KIHON (2 onderdelen)

#### **1. Shito ryu curriculum**

Vanuit Yoi dachi onderstaande reeksen 3x links én 3x rechts demonstreren

1. Hiji ate goho
2. Geri happo
3. Uke waza
4. Zuki/uchi waza
5. Shuto waza

#### **2. Combinatiereeksen**

De kandidaat dient **drie** combinatiereeksen van ieder 4 technieken te presenteren (3x links én 3x rechts)

### B. KATA (4 Kata)

Kandidaat voert 4 kata uit waarvan 1 Tokui Kata (naar keuze kandidaat uit bijlage 2 Tokui katalijst Dento Shito-ryu)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| * Gojushiho | * Suparinpai |
| * Seipai    | * Tokui kata |

### C. KUMITE (3 onderdelen)

#### **1. Demonstratie van de combinatiereeksen met partner**

zowel links als rechts

#### **2. Oyo bunkai kumite**

kandidaat maakt keuze uit één kata van het 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> danprogramma

#### **3. Karate jutsu**

Gestileerde 'zelfverdediging' tegen 3 pakkingen, 3 stokaanvallen en 3 mesaanvallen

## Uitvoering en aandachtspunten bij het vijfde danexamen

### Kihon

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kihon:**

Ieder onderdeel in de Kihon begint met voorwaarts stappen in hidari chudan no gamae in fudo dachi  
Omdraaien wordt eveneens gedaan in chudan no gamae in fudo dachi.

De kandidaat laat een juiste lichaamshouding, goede verplaatsingen, kracht en snelheid zien

De kandidaat dient de Kihon te kennen en heeft kennis van de technieken en benamingen

De kenmerken van Dento Shito ryu moeten naar voren komen, o.a. directheid van bewegen

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij de combinatiereeksen:**

De reeksen kennen verschillende afweer-, stoot-, trap- en slagtechnieken

De reeksen kennen een logische opvolging van technieken

De reeksen kennen verschillende verplaatsingen en standen

De reeksen moeten essentieel van elkaar verschillen

De reeksen mogen verschillende richtingen hebben

De reeksen moeten zowel links als rechts uitgevoerd worden

De combinatiereeksen zijn realistisch, krachtig en gevarieerd

In de uitvoering moet een bepaalde realiteit naar voren komen met Kime uitgevoerd

De kandidaat heeft een goede kennis van de technieken en hun Japanse benamingen

De kandidaat moet inzicht hebben in de principes van de basisverplaatsingen

### Kata

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Kata:**

Een Kata is alleen correct wanneer elke techniek uitgevoerd wordt in de voorgeschreven volgorde en richting conform het Dento Shito-ryu

De kandidaat laat naast een correcte techniek ook kracht, snelheid, balans, ritme, coördinatie, aandacht en een goede focus zien

De kandidaat moet de kata uitvoeren als zijnde een gevecht tegen verschillende tegenstanders

Kleine variaties in de kata, zoals ze onderwezen worden in de dojo van de kandidaat, zijn alleen dan toegestaan als de integriteit van het Dento Shito-ryu behouden blijft

### Kumite

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij de demonstratie van de combinatiereeksen:**

De kandidaat heeft uitgebreide kennis van de gedemonstreerde reeksen

De kandidaat moet de reeksen praktisch uitleggen, dit mag met meerdere partners

De kandidaat beweegt vanuit Hara met een goede beheersing van de ademhaling

De examencommissie kan na afloop aanvullende vragen stellen over de uitleg van de reeksen

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Oyo bunkai kumite:**

De kandidaat voert minimaal 6 Bunkai uit van de karakteristieke elementen uit het kata

De Bunkai mag op verschillende manieren gedemonstreerd worden

De technieken van het kata moeten op een logische en realistische wijze uitgelegd worden

#### **Uitvoering en aandachtspunten bij Karate jutsu:**

Er moet sprake zijn van een realistische aanval en een effectieve reactie daarop

Er moeten meerdere oplossingen getoond worden en inzicht getoond worden in de handelingen

Toepassingen van bevrijdingen, worpen en klemmen e.d. moeten zichtbaar zijn naast basistechnieken uit het karate-do.