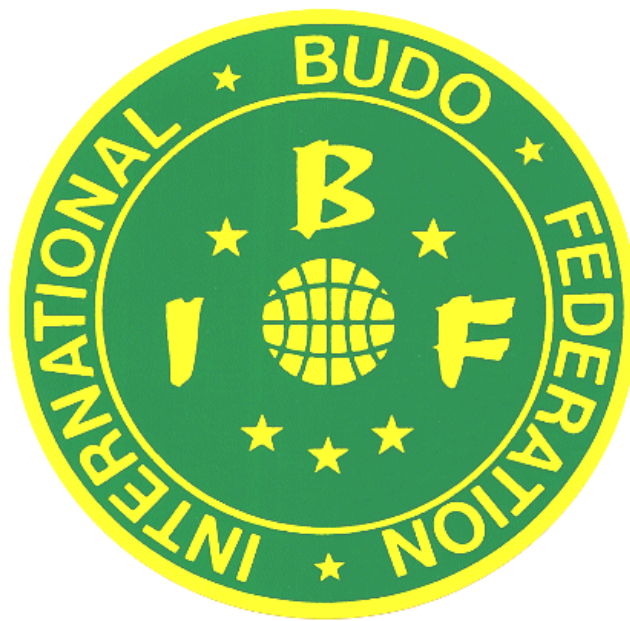


EXAMENREGLEMENT

Internationale Budo Federatie All Style Nederland



Exameneisen Goju Kai (Karate Jitsu) 1^e t/m 5^e dan voor de Internationale Budo Federatie All Style Nederland



Kandidaten moeten aan de volgende eisen voldoen

De leeftijd van 15 jaren hebben bereikt (wordt gecontroleerd) de rijpheid hebben om examen te doen, de wachttijd in acht genomen.

Voor alle onderdelen gelden de volgende begrippen

- Inzet
- Inzicht
- Uithoudingsvermogen
- Doorzettingsvermogen
- Incasseringsvermogen
- Kime
- Hara (chi)
- Controle ademhaling
- Spanning/Ontspanning
- Houding
- Coördinatie
- Balans
- Beweging
- Controle
- Actie/Reactie
- Effectiviteit
- Eerbied en Respect
- Begrip van de ‘DO en het Jitsu’ (de weg en de kunst) voldoende kennis betreffende de Dojo étiquette en termen
- Voldoende begrip tonen van de uitgevoerde technieken.

Een conditietest maakt deel uit van het examen.

Kihonlijst.

Dachi waza

Heisoku dachi,
Kiba dachi,
Kokutsu dachi,
Hankutsu dachi,
Zuri ashi dachi,

Musubi dachi,
Shiko dachi,
Zenkutsu dachi,
Sagi ashi dachi – hiki ashi,
‘T’ ji dachi

Heiko dachi,
Sanchin dachi,
Neko ashi dachi,
Kosa dachi,
Re noji dachi.

Ceremoniële houdingen en standen:

Musubi dachi shizentai no kamae
Musubi dachi **Kogan uke** no kamae
Heiko dachi yoi kamae
Neko ashi dachi **Yama uke** no kamae

Uke waza

Age uke,
Haraiotoshi uke,
Koken kakuto uke,
Cho uke,
Morote uke (Soe uke),
Ryōshō tsukami uke (dubbel pols)
Yama uke

Uchi (ude) uke,
Shuto uke,
Awase Uke,
Kake uke
Mawashi uke

Soto Uke,
Juji jodan uke,
Nagaeshi uke,
Ura uke
Osae uke (drukblok),
Hari uke,

Gedan barai,
Juji gedan uke,
Sukui uke,
Kogan uke
Morote kake uke,
Joge uke,

Klassieke houdingen in weringen – blokkeringen:

Seienchin **Hari uke** no kamae
Seienchin **Kogan uke** no kamae
Sanseiru **Inu no kamae**, (hond)
Tsuru no kamae (dubbele kraanvogel) neko ashi dachi

Zuki en uchi waza

Seiken zuki (jodan chudan gedan),
Teisho zuki,
Age zuki 1 (kin),
Heiko zuki

Mawashi zuki,
Age zuki 2 (strottenhoofd)
Yama zuki

Kagi zuki,
Kizami zuki,
Seiken age uchi,
Ura (Hira)ken sayu uchi,
Haishu (Furi) uchi,
Tettsui uchi,

Ura zuki,
Tate zuki,
Awase zuki
Haito uchi

Ura (Hira)ken shomen uchi
Ura (Hira) ken hizo uchi,
Shuto ganmen uchi,

Shuto sakotsu uchi

N.B. Alle zuki's moeten vorderend uitgevoerd kunnen worden in Oi en Gyaku.

Geri Waza

Mae geri,	Kansetsu geri,	Kagato geri 1 (hak liggend)
Kagato geri 2 (hak van boven naar beneden)	Mawashi geri	Mika zuki geri
Ushiro geri kekomi,	Yoko geri (sokuto) keage en kekomi,	Ura mawashi geri,
Hiza geri,	Gin (kogan) geri	Ashi barai

Hiji ate

Mae hiji ate, Mawashi hiji ate, Yoko hiji ate, Ushiro hiji ate, Otoshi hiji ate.

Treffende aanval technieken:

01. Vingertoppen Nukite Ippon, Nihon Kohon.
02. Knokkels Ippon ken, Nakadaka ippon ken, Kaiko ken, Hira ken.
03. **Shikyo**, (Schaarvingerklem), **Koko**, (Tijgerbekklem) beiden strotten hoofd,

IBF all style – Nederland
Goju Kai (Karate Jitsu) Karate
TECHNISCHE EXAMENEISEN SHODAN (1^{ste} DAN)

01. **Kihon:** Alle basis technieken zoals voorgaand beschreven
02. **Kihon Ido:** bewegende vormen.
03. **Kata:** a. Fukyu kata: Taekyoko Kake uke, Taekyoko mawashi uke
Taekyoko gedan, Gekisai dai ichi, Gekisai dai ni

Kihon kata: Sanchin, Tensho (beeldvormend uitgevoerd)

Kaishu kata: Saifa, Seienchin, Sanseiru (beeldvormend uitgevoerd)
04. **Kumite:** a. Uitgevoerd met vaste partner minimum aantal 5
b. Ippon kumites
c. Kata bunkai kumite: Gekisai dai ichi, Saifa
d. Jiyu kumite (uitgevoerd aan het einde van het examen)
05. **Zelfverdediging:** a. Uitvoering met 1 maal Shikyo, 1 maal koko.
b. Uitvoering in close combat.
c. Tegen gewapende aanvallen: mes, korte stok, bo.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

BF all style – Nederland
Goju Kai (Karate Jitsu) Karate
TECHNISCHE EXAMENEISEN NIDAN (2^{de} DAN)

01. **Kihon:** Alle basis technieken zoals beschreven kunnen worden gevraagd.
02. **Kihon Ido:** Bewegende vormen
 Oyo Ido: bewegende vormen explosief uitgevoerd
03. **Kata:** Kaishu kata:
 Sanseiru (technische uitvoering in kracht, balans en effectiviteit)
 Shisochin,
 Seipai.
04. **Kumite:** Kata bunkai kumite; Seienchin Sanseiru
 Kumite uitgevoerd met vaste partner minimum 7 stuks
 Jijyu kumite (uitgevoerd aan het eind van het examen)

a. **Zelfverdediging:**

Uitvoering in close combat met afwerking van de techniek
Uitvoering met alledaagse wapens b.v. vork, krant,
schroevendraaier etc.
Uitvoering met standaardwapens bo stok mes e.d.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

IBF all style – Nederland
Goju Kai (Karate Jitsu) Karate
TECHNISCHE EXAMENEISEN SANDAN (3^{de} DAN)

- 01. Kihon**
Alle basistechnieken uit de eisen voor de kyu graden kunnen worden gevraagd.
- 02. Kihon Ido: Oyo Ido**
- 03. Kata: Kaishu kata:**
Seisan
Sanchin
Tensho
Plus een kata op verzoek van de examinatoren uit de voorgaande exameneisen.
Wapenkata: klassieke uitvoering Bo Sai Stok naar keuze
- 04. Kumite:**
Kata bunkai kumite Sanseiru
Kumite vrije uitvoering met partner
- 05. Zelfverdediging:**

Verdediging tegen de volgende wapens: mes, korte stok en Bo
Verdedigingen in close combat.

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.

IBF all style – Nederland
Goju Kai (Karate Jitsu) Karate
TECHNISCHE EXAMENEISEN YONDAN (4^{de} DAN)

- 01. Kihon**
Alle basistechnieken uit de eisen voor de kyu graden kunnen worden gevraagd..
- 02. Kihon Ido**
Uit de voorgaande eisen worden door de examinatoren een keuze gemaakt.
- 03. Kata. Kihon Kata**
Sanchin
Tensho
- Kaishu Kata
Kururunfa
Suparinpai
- Plus een kata op verzoek van de examinatoren uit de voorgaande eisen.
- Wapenkata: in een klassieke uitvoering naar keuze sai, bo of stok kort of halflang
- 04. Kumite:**
Kata Bunkai kumite Seipei
Kumite; volgens opdracht een der examinatoren.
- Zelfverdediging: als in de eisen 4^e dan examen
In oyo vorm
- 05. Jiyu kumite.**

Exameneisen 5^e dan op aanvraag 3 jaar na het behalen van de vierde dan

SHU-SHIN /SHINPAN

Iedereen is Verplicht een scheidsrechter opleiding te volgen.