



KBN Examen

Beoordelingformulier bruine band ShuKenMaShi

Naam kandidaat:	Leeftijd:	Eventuele bijzonderheden:
-----------------	-----------	---------------------------

De examiner heeft bij het beoordelen de keuze uit: Goed (G), Voldoende (V), Matig (M), en Onvoldoende (O).
 1x Matig moet gecompenseerd worden met 1x Goed; 1x Onvoldoende betekent dat aan de eisen van het examen niet is voldaan.

<u>Beoordelingscriterium</u>	O	M	V	G	<u>Beoordelingscriterium</u>	O	M	V	G
Algemeen:					Correcte standen (dachi):				
Waarneembare trainingservaring					Zelfde buigrichting knieën - voeten				
Correcte vorm en volgorde					Knieën naar buiten t.g.v. kantelen van het bekken				
Een (vecht-) realistische uitvoering					Geen wiebelknieën t.g.v. heuprotatie				
Concentratie van aandacht (Chakugan/Zanshin)					Voeten plat op de vloer				
Correcte timing/ afstand									
Goed ritme					Correcte lichaamshouding:				
Goede balans									
Goede kime					Lichaamshouding rechtop				
Goede ademhaling					De rug recht				
Ashi-Te-Hara					Goede en juiste spanning van de rompmusculatuur				
					De heupen tijdens het verplaatsen op zelfde hoogte				
					Bekken gekanteld				
Voor toelichting zie achterzijde	Geslaagd/Niet geslaagd*				Handtekening:				
	(*Doorhalen wat niet van toepassing is)								

<u>Beoordelingscriterium</u>	<u>Toelichting:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Waarneembare trainingservaring: 	De bewegingen zijn volledig geautomatiseerd. De kandidaat hoeft niet zichtbaar na te denken over volgorde e.d. Er is sprake van een natuurlijk bewegingsverloop.
<ul style="list-style-type: none"> • Correcte vorm en volgorde: 	In Kihon en Kata overeenkomstig de geldende normen binnen de Shotokan stijl. In Kumite moet de vorm de eigenschappen hebben die overeenstemmen met de waarschijnlijkheid van effectiviteit binnen het raamwerk van traditionele Karatedo principes. Een waardeloze techniek is een waardeloze techniek, ongeacht waar en hoe en met welk (beoogde) effect deze wordt uitgevoerd. Een techniek die verschrikkelijk tekort schiet in zijn vorm, kan nooit positief beoordeeld worden.
<ul style="list-style-type: none"> • Een (vecht-) realistische uitvoering: 	Karatedo is geen dans of show-uitvoering. De uitvoering moet in termen van vechtkunst realistisch zijn, waarbij een juist begrip van de gebruikte technieken gedemonstreerd moet worden.
<ul style="list-style-type: none"> • Een scherpe, energieke, krachtige uitvoering: 	De kracht en de snelheid van een techniek en de vastbeslotenheid, de wilskracht die nodig is om de techniek te doen slagen.
<ul style="list-style-type: none"> • Concentratie van aandacht (Chakugan/Zanshin): 	Een juiste focus: Een toestand van zichtbaar volledige betrokkenheid. In Kumite bovendien de volledige concentratie, observatie en gewaarwording van de potentiële mogelijkheden van het de opponent om een (tegen)aanval uit te voeren.
<ul style="list-style-type: none"> • Correcte timing/afstand: 	Een techniek uitvoeren exact op het moment en vanaf precies de juiste afstand dat deze het grootste effect zal resulteren. Als de techniek bijvoorbeeld wordt uitgevoerd op een zich naar achteren verplaatsend doel, dan zal dit het beoogde effect verminderen. Juiste afstand verwijst eveneens naar het punt op of nabij het doel waar de techniek tot stilstand komt. Van een arm of beentechniek die tot stilstand komt tussen huidcontact en 2-5 cm. van het doel kan gezegd worden dat dit een juiste afstand is.
<ul style="list-style-type: none"> • Goede kime: 	Een volledige concentratie van kracht op het eindpunt van de techniek.
<ul style="list-style-type: none"> • Goede ademhaling: 	Gebruik van juiste en goede ademhaling ter ondersteuning van kime.
<ul style="list-style-type: none"> • Ashi-Te-Hara: 	Bij alle technieken in de verschillende standen is er sprake van een samenhang tussen arm c.q. beentechniek, het lichaam (hara) en het standbeen. Zij bereiken de eindhouding van de beweging op hetzelfde moment.
Ruimte voor toelichting (in geval van onvoldoende):	