

## Beoordelingscriteria KBN Eerste Dan Exameneisen stijl Shotokan

### Algemeen:

De kandidaat dient het programma te kennen en weten welke technieken gevraagd worden. Bij het onderdeel Kihon en Kata wordt de karatetechnische basis bekeken. Bij het onderdeel bunkai/kumite kan de kandidaat zich meer vrijheid permitteren. Creativiteit en realiteitszin worden dan belangrijk.

### Uitgangspunten bij de beoordeling:

- de kandidaat wordt met een positieve blik beoordeeld
- er wordt rekening gehouden met zenuwen, leeftijd, enz.
- de uitvoering moet de trainingservaring weergeven

### Algemene Beoordelingscriteria, ontleend aan het WKF wedstrijd reglement:

*Karatado moet met vakkundigheid worden gedemonstreerd en er moet duidelijk te zien zijn dat men de traditionele waarden en principes begrijpt, hetgeen tot uitdrukking moet komen in waarneembaar bewegingsgedrag. De examiner heeft bij het beoordelen de keuze uit Goed (G), Voldoende (V), Matig (M), en Onvoldoende (O), waarbij een Matig gecompenseerd kan worden met een Goed; Onvoldoende betekent dat aan de eisen van het examen niet is voldaan. Bij het beoordelen van de uitvoering zal worden gelet op:*

Correcte vorm en volgorde:	<i>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 Karatado 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.</i>
Een (vecht-) realistische uitvoering:	<i>Karatado is geen dans of show-uitvoering. De uitvoering moet in termen van vechtkunst realistisch zijn, waarbij een juist begrip van de gebruikte technieken (bunkai) gedemonstreerd moet worden.</i>
Juiste focus en concentratie van aandacht (Chakugan/Zanshin):	<i>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.</i>
Correcte timing/ afstand:	<i>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.</i>
Goed ritme	
Goede balans	
Goede kime:	<i>Een volledige concentratie van kracht op het eindpunt van de techniek</i>
Goede Ademhaling:	<i>Gebruik van juiste en goede ademhaling ter ondersteuning van kime</i>
Goede standen (dachi):	<i>Behalve een juiste vorm van de stand eveneens met juiste spanning in de benen en met de voeten plat op de vloer.</i>
Juiste lichaamshouding:	<i>Lichaamshouding rechtop met een goede en juiste spanning van de rompmusculatuur. Heup rechtopstaand (vlak van knoop en achterzijde van de band horizontaal) erop toezien</i>

	<i>dat de heupen tijdens het bewegen niet op en neer gaan.</i>
--	--

**Aandachtspunten voor houding:**

- De rug recht.
- De schouders staan niet naar voren en worden niet omhooggetrokken
- Het borstbeen is opgericht
- Het hoofd staat recht op de romp
- bekken gekanteld houden (knoop omhoog)

**Aandachtspunten voor Dachi Waza (standtechnieken):**

- Bij alle technieken in de verschillende standen dient er sprake te zijn van een relatie tussen arm c.q. voet, hara en achterste voet (Ashi-Te-Hara)
- Geen wiebelknieën t.g.v. heuprotatie.
- Het naar buiten neigen van de knieën in de diverse standen is een ongeforceerd, natuurlijk gevolg van het feit dat het bekken gekanteld is.
- De knieën buigen in alle standen altijd in dezelfde richting als de voeten