



**GOJU-KAI KARATE-DO
NEDERLAND**

DAN GRAAD EXAMEN TRAJECT GKN/IKGA

Traject Sho-dan examen (1^e DAN)

Persoonsgegevens

Naam _____

Leeftijd _____ Huidige graad _____

Datum _____ Docent _____





Beste dan graad kandidaat,

Je ontvangt dit document omdat je een Dan-graad examen traject ingaat.

In dit document staan de afspraken om het traject voor beide kanten duidelijk en helder te maken. Een Dan-graad examen afleggen kan gepaard gaan met veel spanning. Door het traject goed te in kaart te brengen willen we je hier zo goed mogelijk op voorbereiden.

Bij het ingaan van dit traject wordt er van je verwacht dat je volledig toegewijd bent om het examen tot een goed einde te brengen.

Je maakt met je eigen leraar afspraken over de te volgen lessen en welke activiteiten er naast het volgen van de lessen nodig zijn. Er wordt van tevoren overlegd hoe je het traject ingaat en waar eventueel obstakels kunnen ontstaan, denk hierbij aan school of werk.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het op peil houden van je conditie, voor het uitvoeren van krachttraining en voor het eigen maken van de gevraagde examenstof.

Bij de start van het traject zul je een partner moeten vinden om de partneroefeningen voor het examen te trainen. Het is verstandig om een back-up partner te vinden mocht de vaste partner door ziekte of andere omstandigheden niet op het examen kunnen zijn.

Iedere 2 maanden zal er een voortgangsgesprek plaatsvinden met je eigen leraar, hierin wordt de voortgang gedurende het traject besproken. Mocht er door omstandigheden te weinig lessen worden gevolgd of er is te weinig progressie dan wordt besproken waaraan dit kan liggen. Er wordt dan gezocht naar een oplossing om toch weer op koers te komen voor het examen. Mocht na het 2e gesprek onvoldoende verbetering zichtbaar zijn, dan wordt het traject afgesloten en voorgesteld om het examen uit te stellen. Bij langdurige blessures wordt het traject gestopt.

Ongeveer 4 weken voor het definitieve examen moet je een proefexamen af leggen voor de examencommissie. Tijdens dit proefexamen krijg je feedback waarmee je je verder kunt voorbereiden op het definitieve examen.

Ook moet een karate-cv worden ingeleverd bij de examencommissie. Hierin schrijf je je ervaringen op; je examens, stages, wedstrijden en activiteiten binnen je eigen dojo.



Exameneisen Sho-dan examen(1e dan)

- De kandidaat heeft de minimale leeftijd van 16 jaar op de dag van het examen.
- Er zit minimaal één jaar tussen het behalen van de 1e Kyu en het 1e Dan examen.
- Bij het volgende van 3 lessen per week mag de kandidaat één jaar na het behalen van de 1e Kyu het 1e Dan examen afleggen.
- Bij het volgende van 2 lessen per week mag de kandidaat twee jaar na het behalen van de 1e Kyu het 1e Dan examen afleggen.
- Bij het volgende van 1 les per week mag de kandidaat drie jaar na het behalen van de 1e Kyu het 1e Dan examen afleggen.
- De dojo instructor bepaalt of de kandidaat het examen kan en mag afleggen.
- De kandidaat dient vanaf de 3e Kyu deel te nemen aan landelijke en BE-NE stages.

Onderdeel	Eisen
Kihon Rensyu Ho	Kihon Op verzoek van de examencommissie kunnen ook basistechnieken uit de eisen voor Kyu-graden worden gevraagd. Herkenning van de Japanse benamingen van de technieken is een vereiste. Daarnaast zal de kandidaat uitleg moeten kunnen geven over het basisprincipe van Goju Ryu.
Ido Rensyu Ho	Kihon Ido Nekoashi Dachi Kihon Ido 2 Oyo Ido *
Kata	Seinchin Sanseru Sanchin Tensho
Kumite	Kata Bunkai Kumite Seinchin Yakusoku Kumite Nanahon kumite * Jiyu Kumite Goju Kai Jiyu kumite
Opmerkingen	<i>*Hiermee wordt verwezen naar het boek "Goju-Ryu Karate a visual guide to kumite techniques Goshi Yamaguchi"</i>



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Voortgang

Datum	Onderdeel	Voortgang



Beoordeling onderdelen examen programma

Neko Achi Dachi Kihon Ido	O	M	V	G	Opmerkingen
Basis kwaliteiten					
Standen					
Blokkeringstechnieken					
Stoottechnieken					
Traptechnieken					
Adembeheersing					

Kata Seinchin	O	M	V	G	Opmerkingen
Begrijpt de inhoud van de kata					
Kent de kata conform de stijleisen					
Begrijpt de series en technieken					
Realistische uitvoering					
Balans					

Kata Sanseru	O	M	V	G	Opmerkingen
Begrijpt de inhoud van de kata					
Kent de kata conform de stijleisen					
Begrijpt de series en technieken					
Realistische uitvoering					
Balans					

Kata Sanchin	O	M	V	G	Opmerkingen
Begrijpt de inhoud van de kata					
Kent de kata conform de stijleisen					
Correcte ademhaling hara					
Focus en concentratie					
Juiste spierspanning					



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Kata Tensho	O	M	V	G	Opmerkingen
Begrijpt de inhoud van de kata					
Kent de kata conform de stijleisen					
Correcte ademhaling hara					
Focus en concentratie					
Juiste spierspanning					

Kata Bunkai Seinchin	O	M	V	G	Opmerkingen
Realistische uitvoering					
Ritme en uitstraling					
Juiste inhoudelijke gevechtswaarde					
Timing					

Yakusoku Kumite Nanahon	O	M	V	G	Opmerkingen
Realistische uitvoering					
Ritme en uitstraling					
Juiste inhoudelijke gevechtswaarde					
Timing					

Gojukai Jiyu kumite	O	M	V	G	Opmerkingen
Realistische uitvoering					
Inlevingsgevoel					
Beheersing technieken					
Initiatief					



GOJU-KAI KARATE-DO NEDERLAND

Algemeen	O	M	V	G	Opmerkingen
Drukbestendigheid					
Houding en uitstraling					
Focus van kracht kime					
Uithoudingsvermogen					
Mobiliteit					
Coördinatie					
Zelfverzekerdheid					