



全日本空手道連盟
剛柔会

B.G.K.A.

Belgian JKF Goju Ryu Karate Association

Beoordelingscriteria Dan-test

NAAM :

KIHON:

Tsuki- uke en uchi waza:

- o Centraal van het lichaam stoten en letten op heuprotatie.
- o Letten op het tempoverschil.
- o Afweren: letten op heuprotatie.
- o Kracht, snelheid en precisie van technieken eigen aan de stijl.
- o Let op de algemene uitvoering van de houding, ademhaling en totale inzet.
- o Standen
- o Concentratie

Keri waza:

- o Steunvoet blijft op de grond.
- o Na de schop moet het been teruggetrokken worden.
- o Letten op het tempoverschil.
- o De technieken moeten worden uitgevoerd eigen aan de stijl.
- o Knie goed optrekken, heup inzetten
- o Let op de algemene uitvoering van de houding, ademhaling en totale inzet.
- o Standen
- o Concentratie

KUMITE: criteria (handbeschermers toegelaten)

- o Techniek: goede vorm in het kader van de traditionele karatebegrippen.
- o Tactiek: goede timing (juist van pas), zich aanpassen, doorzicht, opbouwend.
- o Polyvalentie: zoveel mogelijk verschillende technieken, zowel aanvallend als wijkend
- o Bewegingstechniek: juist van pas verdedigen of aanvallen en met een gepaste goede techniek
- o Zanchin: bewustheid, constante alertheid ook na een aanval of verdediging (hoofd niet wegdraaien)
- o Controle: correcte afstand in alle omstandigheden.

KATA: criteria

- o Standen: correcte standen (DACHI) met de gepaste spanning in de onderste ledematen en de voeten plat op de grond (waar nodig).
- o Tsuki's: correcte vorm van de gebruikte stijl.
- o Geri's: correcte vorm van de gebruikte stijl.
- o Uke's: correcte vorm van de gebruikte stijl.
- o Kime/ inzet: goed tempo, ritme, snelheid
- o Zanchin: correcte focus (CHAKUGAN) en concentratie.
- o Stabiliteit: evenwicht, focussen van kracht
- o Timing/andere: correcte ademhaling als hulp tot KIME. Begrijpen van de getoonde technieken. Een realistische uitvoering van de kata. Gepaste spanning in de buikspieren (HARA) en géén op- en neergaan van de heupen bij verplaatsen.