

## B.G.K.A. SHODAN SHIKEN CRITERIA

**NAAM** : .....

**KIHON**: Tsuki- uke en uchi waza:

- o Centraal van het lichaam stoten en letten op heuprotatie.
- o Letten op het tempoverschil. o Afwerpen: 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 lede