

GAMBARU SHOTOKAN KARATE ACADEMY LIER



EXAMENPROGRAMMA

KYU GRADEN

1° DAN

Leerschool Vlaamse Karate Associatie

Voorwaarden deelname examen kyu-graden:

Men moet in het bezit zijn van een geldige vergunning bij de Vlaamse Karate Federatie (V.K.F.). Elke graduatie van een persoon zonder geldige V.K.F. vergunning is ongeldig, zelfs als later een geldige vergunning verkregen wordt.

Men kan enkel examen afleggen voor het behalen van een kyugraad na akkoord van de technisch clubverantwoordelijke, die rekening houdt met het advies van de andere lesgevers van de club.

De voorwaarden voor het behalen van de 1° dangraad worden eveneens weergegeven.

Gelieve bij voorkeur minstens één week voor het examen uw vergunningsboekje, geldige vergunningskaart en trainingskaart ter inzage aan de clubsecretaris voor te leggen. Deze zal voor u controleren of u examen kan afleggen en regelt de verdere administratie rond uw deelname voor een graadverhoging.

Het getal onder de rubriek “Aantal trainingen”, vermeldt het aantal trainingen dat men minstens voor die bepaalde graad dient te volgen vooraleer men zich mag aanbieden voor het examen.

Daarnaast vindt men de minimum noodzakelijke wachttijd (in maanden) vooraleer men zich mag aanbieden voor een graadverhoging. Aan beide voorwaarden moet voldaan zijn. Enkel in uitzonderlijke omstandigheden en mits toestemming van de technisch clubverantwoordelijke kan er van deze regel afgeweken worden.

Een gevorderde met een bepaalde graad dient het examen, overeenkomend met de recent verworven graad, af te leggen.

Een kandidaat voor een bepaalde graad dient het examen van die graad af te leggen.

Elke persoon, die examen doet, moet de namen van de uit te voeren technieken van zijn examen kennen. Hier wordt voor de lagere graden wel rekening gehouden met de leeftijd.

De beoordeling voor het examen en de bijhorende punten en commentaar gebeurt doorlopend tijdens de trainingen, die vooraf gaan in de maanden aan het examen. De beoordeling slaat op de inzet, de uitvoering van de technieken - zowel in kihon, kata, kumite als in bunkai -, de mentaliteit, de controle en de kennis van het karate. Het examen zelf – U moet aantonen dat U in staat bent een examen uit te voeren - bereidt U voor op het examen voor zwarte gordel, dat U moet afleggen voor een internationale jury buiten de club, na een stage van de BKSA.

De beoordeling (punten en commentaar) worden gegeven voor de graad, die je wil behalen. Indien je nu minder punten hebt dan bij je vorige examen, wil niet zeggen dat je het minder goed deed dan toen - dat zou maar erg zijn -, maar dat je het voor deze graad beter kan volgens onze mening. Een verzoek dus om wat meer en intenser te oefenen. In het omgekeerde geval betekent dit dat je heel goed bezig bent.

Voorwaarden deelname examen zwarte gordel:
zie achteraan bij het examenprogramma 1° dan (zwarte gordel)

Verklarende lijst van de gebruikte afkortingen en symbolen

// uitvoering met hetzelfde lidmaat van de vorige techniek

, vervolg

; einde combinatiereeks

vw voorwaarts verplaatsen

aw achterwaarts verplaatsen

zw zijwaarts verplaatsen

tp ter plaatse

FD stand fudo dachi = stand sochin dachi

KD stand kiba dachi

KKD stand kokutsu dachi

ZKD stand zenkutsu dachi

HD stand hanmi dachi: hanmi= half afgewend

Verplaatsingen

Tsugi ashi: vw: eerst achterste voet bijtrekken, dan voorste verplaatsen;
aw: omgekeerd; >>>> dus eerst bij stappen, dan uitstappen met ander been

Yori ashi : schuifpas : vw : op achterste voet kracht zetten om de voorste voet eerst te verplaatsen, achterste “sleept” dan daarna mee; aw: omgekeerd

Kae ashi : volledige verplaatsing, zowel vw als aw

Oi komi : instappen met volledige verplaatsing (= kae ashi), wordt meer gebruikt in kumite training, omdat oi komi ook een bepaalde manier van trainen is

Tai sabaki: in een bepaalde hoek ofwel het voorste of wel het achterste been schuin zijwaarts te verplaatsen.

Begrippen

- **Kime:** het focussen van mentale en fysieke kracht, komt van het Japanse werkwoord “kiméru “= “ beslissen “, verwijst naar de aanval op een drukpunt in krijgskunsten.
- **Zanshin:** ontspannen oplettendheid, staat van totale oplettendheid en concentratie, klaar om te reageren
- **deai:** tegenaanval , terwijl de aanval nog niet volledig gedaan is of nog niet begonnen is
- **O'waza, chu waza, ko waza:** grote, middel grote en kleine bewegingen
- **Kamae:** houding of attitude, dikwijls afhankelijk van de aanval van de tegenstrever
- **Go no sen:** de verdediger pakt het initiatief nadat de tegenstander zijn aanval reeds gestart heeft. Harmonisatie met de beweging van de aanval, niet alleen gefocust op de verdediging. De sterkte van de aanvaller overpakken.
- **Karate no michi:** pad van de karateka: respect voor elk moment van het leven, te zien in de geest en techniek van de karateka. Ernstig trainen om een beter mens te worden.
- **Hen te of sei te** = gelijke (= met dezelfde hand als de afweer) of afwisselende (dus met andere hand) (hand)technieken voor afweer en aanval
- **omote:** bv kata gewoon lopen
- **ura:** spiegelbeeld, links wordt rechts
- **Uke:** aanvaller
- **Tori:** verdediger met tegenaanval

Kyu graden: jonger dan 7 jaar

Een speciaal schema voor de graduatie van deze leden zal bij de inschrijving aan deze jongste leden overhandigd worden. De graduatie naar gele gordel en verder is afhankelijk van de leeftijd van deze jongeren.

De officiële graden genoteerd in het lidboekje van de VKF.

Kyu graden: 7 jaar (witte gordel + **oranje lintjes)**

Aantal Trainingen	Wachttijd maand	Kyu graden	Kleur Gordel	Kleur Lintjes
12	3	Junior Kandidaat B	Wit	1e oranje
12	3	Kandidaat B	Wit	2e oranje
12	3	Junior Kandidaat A	Wit	3e oranje
12	3	Kandidaat A	Wit	4e oranje

Kyu graden : 8 t.e.m. 12 jaar

Aantal Trainingen	Wachttijd maand	Kyu graden	Kleur Gordel	Kleur Lintjes
16	2	9e kyu	Wit	1e rood
12	1,5	Kandidaat 8e kyu	Wit	2e rood
12	1,5	8e kyu	Geel	
12	1,5	Gevorderde 8e kyu	Geel	1e rood
12	1,5	Kandidaat 7e kyu	Geel	2e rood
12	1,5	7e kyu	Oranje	
12	1,5	Gevorderde 7e kyu	Oranje	1e rood
16	2	Kandidaat 6e kyu	Oranje	2e rood
16	2	6e kyu	Groen	
16	2	Gevorderde 6e kyu	Groen	1e rood
24	3	Kandidaat 5e kyu	Groen	2e rood
24	3	5e kyu	Blauw	+ 1e wit
24	3	Gevorderde 5e kyu	Blauw	1e rood
24	3	Kandidaat 4e kyu	Blauw	2e rood
24	3	4e kyu	Blauw	+ 2 ^e wit
24	3	Gevorderde 4e kyu	Blauw	1e rood
24	3	Kandidaat 3e kyu	Blauw	2e rood
32	4	3e kyu	Bruin	+ 1e wit
32	4	Gevorderde 3e kyu	Bruin	1e rood
48	6	Kandidaat 2e kyu	Bruin	2e rood

Kyu graden : 13 t.e.m. 15 jaar

Aantal Trainingen	Wachttijd maand	Kyu graden	Kleur Gordel	Kleur Lintjes
12	1.5	Kandidaat 8e kyu	Wit	2 rode
12	1,5	8e kyu	Geel	
12	2	Kandidaat 7e kyu	Geel	2 rode
12	2	7e kyu	Oranje	
16	2	Kandidaat 6e kyu	Oranje	2 rode
16	2	6e kyu	Groen	
16	2	Kandidaat 5e kyu	Groen	2 rode
16	2	5e kyu	Blauw	+ 1 wit
16	2	Kandidaat 4e kyu	Blauw	2 rode
24	3	4e kyu	Blauw	+2 e wit
24	3	Kandidaat 3e kyu	Blauw	2 rode
32	4	3e kyu	Bruin	+ 1 wit
32	4	Kandidaat 2e kyu	Bruin	2 rode
48	6	2e kyu	Bruin	+2 e wit
48	6	Kandidaat 1 e kyu	Bruin	2 rode
48	6	1e kyu	Bruin	+ 3 e wit

Kyu graden : vanaf 16 jaar

Aantal Trainingen	Wachttijd maand	Kyu graden	Kleur Gordel	Kleur Lintjes
16	2	8e kyu	Geel	
16	2	7e kyu	Oranje	
16	2	6e kyu	Groen	
24	3	5e kyu	Blauw	+ 1 wit
32	4	4e kyu	Blauw	+2 e wit
32	4	3e kyu	Bruin	+ 1 wit
48	6	2e kyu	Bruin	+2 e wit
48	6	1e kyu	Bruin	+ 3 e wit
96	12	1 e Dan	Zwart	
Examen: vanaf 18 jaar		Internationale Jury BKSA, WKSA.		

Programma: jonger dan 8 jaar(witte gordel + gele en/of oranje lintjes)

KIHON	3 x Oi tsuki jodan (vw) + 3 x Oi tsuki jodan (aw)	ZKD
	3 x Oi tsuki chudan (vw) + 3 x Oi tsuki chudan (aw)	ZKD
	3 x Age uke (vw) + 3 x Age uke (aw)	ZKD
	3 x Soto uke (vw) + 3 x Soto uke (aw)	ZKD
	3 x Gedan barai (vw) + 3 x Gedan barai (aw)	ZKD
	3 x Mae geri (vw)	ZKD
KUMITE	IPPON KUMITE met aankondiging en kiai (bij aanval en tegenaanval)	
	Oi tsuki jodan -> Age uke + gyaku tsuki	
	Oi tsuki chudan -> Soto uke + gyaku tsuki	
	Mae geri -> Gedan barai + gyaku tsuki	
KATA	Heian shodan	
!!!!!!!	stand ZKD, gebruik van kiai	

Programma: NEGENDE KYU (witte gordel met 1 rood lintje)

KIHON	3 x Oi tsuki jodan (vw) + 3 x Oi tsuki jodan (aw)	ZKD
	3 x Oi tsuki chudan (vw) + 3 x Oi tsuki chudan (aw)	ZKD
	3 x Gyaku tsuki (tp)	ZKD
	3 x Age uke (vw) + 3 x Age uke (aw)	ZKD
	3 x Soto uke (vw) + 3 x Soto uke (aw)	ZKD
	3 x Uchi uke (vw) + 3 x Uchi uke (aw)	ZKD
	3 x Gedan barai (vw) + 3 x Gedan barai (aw)	ZKD
	Mae geri (vw) 3 x	ZKD
KUMITE	IPPON KUMITE met aankondiging en kiai (bij aanval en tegenaanval)	
	Oi tsuki jodan -> Age uke + gyaku tsuki	
	Oi tsuki chudan -> Soto uke + gyaku tsuki	
	Mae geri -> Gedan barai + gyaku tsuki	
KATA	Heian shodan	
BUNKAI	1 bunkai-toepassing uit Heian shodan	
!!!!!!!	stand ZKD, kiai bij kumite	

Programma: ACHTSTE KYU (gele gordel)

KIHON	Oi tsuki jodan (vw), Oi tsuki chudan (aw)	ZKD
	Gyaku tsuki (tp)	ZKD
	Age uke, gyaku tsuki (vw) ; Age uke, gyaku tsuki (aw)	ZKD
	Soto uke, gyaku tsuki (vw) ; Soto uke, gyaku tsuki (aw)	ZKD
	Uchi uke, gyaku tsuki (vw) ; Uchi uke, gyaku tsuki (aw)	ZKD
	Gedan barai, //uraken uchi (vw); Gedan barai, //uraken uchi (aw)	ZKD
	Kake uke, //uraken uchi (vw); Kake uke, uraken uchi (aw)	ZKD
	Mae geri chudan ; Mae geri jodan	ZKD
KUMITE	IPPON KUMITE met aankondiging en kiai (bij aanval en verdediging)	
	Oi tsuki jodan -> Age uke + gyaku tsuki	
	Oi tsuki chudan -> Soto uke + gyaku tsuki	
	Mae geri -> Gedan barai of kake uke, // uraken + gyaku tsuki	
KATA	Heian shodan	
BUNKAI	2 bunkai-toepassingen uit Heian shodan	
!!!!!!!	stand ZKD, gerichte en gecontroleerde tegenaanval met kiai	

Programma: ZEVENDE KYU (oranje gordel)

KIHON	Oi tsuki jodan (vw)	ZKD
	Oi tsuki chudan (aw)	ZKD
	Gyaku tsuki (tp)	ZKD
	Age uke, gyaku tsuki (vw) en (aw)	ZKD
	Soto uke, // yoko empi uchi (vw) en (aw)	ZKD,KD
	Uchi uke, // kisami tsuki, gyaku tsuki (aw)	ZKD
	Kake uke, // uraken uchi, gyaku tsuki (vw) en (aw)	ZKD
	Shuto uke, //kisami mae geri, nukite (vw) + (aw)	KKD,KKD, ZKD
	Mae geri jodan; mae geri chudan	ZKD
	Mawashi jodan; mawashi chudan	ZKD
	Yoko geri keage (zw)	KD
	Yoko geri kekomi (zw)	KD
KUMITE	IPPON KUMITE met aankondiging en kiai (bij aanval en tegenaanval)	
	Oi tsuki jodan -> Shuto uke, nukite	
	Oi tsuki chudan -> Soto uke, // yoko empi uchi, // uraken	
	Mae geri -> Kake uke, //uraken uchi, gyaku tsuki	
	Yoko geri kekomi -> Soto uke, gyaku tsuki	
	Mawashi geri -> Uchi uke, //kisami tsuki, gyaku tsuki	
KATA	Heian nidan	
BUNKAI	2 bunkai-toepassingen uit Heian nidan	
!!!!!!!	stand ZKD, KKD, KD; gerichte en gecontroleerde tegenaanval met kiai	

Programma: ZESDE KYU (groene gordel)

KIHON	Sanbon tsuki (vw) en (aw)	ZKD
	Shuto uke, //kisami maegeri, nukite (vw) + (aw)	KKD,KKD, ZKD
	Gyaku tsuki (vw) en (aw)	ZKD
	Age uke, gyaku tsuki (vw) en (aw)	ZKD
	Soto uke, // yoko empi uchi, gyaku tsuki (vw) en (aw)	ZKD,KD,ZKD
	Uchi uke, // kisami tsuki, gyaku tsuki (vw) en (aw)	ZKD
	Gedan barai, mae geri, // “tp” oi tsuki chudan (vw)	ZKD
	Mae geri jodan, mae geri chudan;	ZKD
	Yoko geri keage (zw)	KD
	Yoko geri kekomi (zw)	KD
	Mawashi geri jodan, mawashi geri chudan;	ZKD
	Ushiro geri	ZKD
KUMITE	IPPON KUMITE met kiai en aankondiging (bij aanval en tegenaanval)	
	Oi tsuki jodan -> Mawashi uke + shuto uke	
	Oi tsuki chudan -> Osae uke + vrije tegenaanval	
	Mae geri -> Gedan barai (= kake uke, slag op been (tp), slag in nek (tp)), mae geri, // “tp” oi tsuki	
	Yoko geri kekomi-> Otoshi uke + vrije tegenaanval	
	Ushiro geri -> Soto uke + vrije tegenaanval	
KATA	Heian sandan	
BUNKAI	2 bunkai-toepassingen uit Heian sandan	
!!!!!!!	Standen ZKD,KKD en KD, controle en kennis van de tegenaanval, kime!	

Programma: VIJFDE KYU (blauwe gordel met 1 wit lintje)

KIHON	Soto uke, //yoko empi uchi, //uraken uchi, gyaku tsuki (vw, aw)	ZKD, KD, KD, ZKD
	Age uke, // ura tsuki (vw, aw)	ZKD
	Uchi uke, shuto ganmen uchi (vw, aw)	ZKD
	Osae uke, gyaku teisho (vw, aw)	ZKD
	Shuto uke, kisami mae geri, gyaku nukite	KKD, KKD, ZKD
	Yoko geri keage, yoko geri kekomi (vw)	FD
	Kisami mae geri, mawashi geri (vw)	FD
	Ushiro geri (vw)	ZKD
	Ura mawashi geri (vw)	ZKD
	Mawashi geri, gyaku tsuki (vw)	FD
KUMITE	JYU IPPON KUMITE met kiai en aankondiging	
	1)-Aanval: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, ura mawashi geri -Afweer en tegenaanval : gebruik van kihontechnieken of bunkai; met minstens twee realistische tegenaanvallen 2)-Kisami tsuki -> tai sabaki (30°) gyaku uraken uchi (ontwijken met voorste been), gyaku mawashi geri	
KATA	Heian yondan + weten wat de technieken inhouden	
BUNKAI	3 bunkai toepassingen uit Heian yondan	
!!!!!!!	standen ZKD, KKD, KD en FD, sterke heupinzet, goede afweer en realistische tegenaanvallen, goed gebruik van kiai, respect voor de partner en absolute controle, kime!!!!	

Programma: VIERDE KYU (blauwe gordel met 2 witte lintjes)

KIHON	Tate uke, //ura tsuki, gyaku tsuki (vw,aw)	ZKD
	Kisami tsuki, (tp) gyaku tsuki, gyaku uraken uchi (met 30° tai sabaki) (vw)	FD
	Uchi uke, // kisami tsuki, gyaku tsuki (vw, aw)	FD
	Age uke, // osae uke (met jori ashi), gyaku haito uchi (vw, aw)	FD
	Soto uke, //gedan barai (met jori ashi), // uraken, teisho (vw, aw)	FD
	Mawashi uke (vw), shuto uke (vw)	KKD
	Mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi (vw)	FD
	Mae geri, //kisami mawashi geri (vw)	FD
	Ura mawashi geri, ushiro geri (vw)	FD
	Mawashi geri, ura mawashi geri (vw)	FD
KUMITE	JYU IPPON KUMITE met aankondiging, kiai, geen deai	
	Aanval: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, kisami mae geri mawashi geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, ura mawashi geri	
	Afweer en tegenaanval : gebruik van kihontechnieken of bunkai; met minstens twee realistische tegenaanvallen	
KATA	Heian godan + weten wat de technieken inhouden	
BUNKAI	3 bunkai toepassingen uit Heian godan	
!!!!!!!	standen ZKD, KKD, KD en FD, sterke heupinzet bij yakutechnieken,	
!!!!!!!	realistische tegenaanvallen, goed gebruik van kiai, respect voor de partner	
!!!!!!!	en absolute controle, kime!!!!	

Programma: DERDE KYU (bruine gordel met 1 wit lintje)

KIHON	Sanbon tsuki (vw); yori ashi age uke, gyaku tsuki, uraken (aw)	ZKD
	Kisami tsuki, oi tsuki, gyaku tsuki (vw); soto uke, // yoko tsuki, gyaku teisho (aw)	ZKD
	Kisami mae geri, mawashi geri, ura mawashi geri (vw); yori ashi otoshi uke, mawashi uke (aw)	ZKD
	Oi tsuki, kae ashi gyaku tsuki (vw); yori ashi age uke (aw),//tate tsuki (tp), gyaku haito; mawashi geri, gyaku tsuki, kamae (vw)	ZKD
	Mae ren geri, ushiro geri, ushiro mawashi geri, tsugi ashi kisami tsuki, mawashi geri (vw)	FD
	Shuto uke, // uchi mawashi geri , shuto uke, gyaku mawashi empi uchi (vw,aw)	KKD ZKD
	Mawashi tsuki, ura tsuki (tp)	
	Geri waza: met linker-, daarna met rechterbeen Mae geri, mawashi geri, yoko geri keage, yoko geri kekomi, ushiro geri	HD
KUMITE	JYU IPPON KUMITE zonder aankondiging, kiai, geen deai	
	Aanval: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, kisami mae geri mawashi geri, yoko geri kekomi, ushiro geri, ura mawashi geri Afweer en tegenaanval : gebruik van kihontechnieken of bunkai Gebruik van sei te en hen te technieken: zeker twee realistische tegenaanvallen	
	JYU KUMITE	
	Variatie in aanval en tegenaanval, controle, sportieve “ fighting spirit “, juist gebruik van kiai, kime	
KATA	Tekki shodan + weten wat de technieken inhouden	
	Heian shodan ura + weten wat de technieken inhouden	
	Heian nidan ura + weten wat de technieken inhouden	
BUNKAI	4 toepassingen uit Tekki shodan	
!!!!!!!	kihontechnieken correct uitvoeren, sterke heupinzet bij yakutechnieken, realistische bunkaitechnieken, “ zanshin “ toepassen, kime!!!!	
!!!!!!!	absolute controle bij kumite en bunkai	

Programma: TWEEDE KYU (bruine gordel met 2 witte lintjes)

KIHON	Kae ashi gyaku tsuki chudan(vw), yori ashi osae uke (aw), gyaku teisho uchi	FD
	Kisami tsuki, oi tsuki, // yoko tsuki, gyaku tsuki; yoko geri kekomi, //uraken , gyaku tsuki (vw)	FD
	Shuto uke, kisami mawashi geri, gyaku haito uchi (vw, aw)	KKD
	Oi tsuki (vw), yori ashi age uke (aw), //ura tsuki; mawashi geri(vw), gyaku haito uchi	FD
	Sanbon tsuki (vw), tsugi ashi gyaku tsuki (vw); soto uke (aw), gyaku mawashi empi uchi, tate tsuki (tp)	FD
	Yori-ashi gedan barai (aw), // uraken (tp), mawashi geri (vw), gyaku tsuki	FD
	Kisami tsuki, oi tsuki, tsugi ashi gyaku tsuki, kae ashi (oi komi) gyaku tsuki (vw)	FD
	Geri waza: beurtelings van been veranderen, 1 x beginnen met linker-, 1 x beginnen met rechterbeen mae geri (vw), yoko geri keage (zw), yoko geri kekomi (zw), mawashi geri (vw), ura mawashi geri (vw), ushiro geri (aw)	HD
	Empi: 5 technieken in 4 richtingen, zowel met links als rechts Mae empi jodan (ZKD), ushiro empi (KKD), yoko empi (KD), mawashi empi (FD), osae empi (neko-ashi dachi)	
KUMITE	JYU IPPON KUMITE zonder aankondiging, kiai	
	Tori: 2 tsuki + 2 geri: naar keuze	
	Uke : blok vrij, zeker 2 realistische tegenaanvallen	
	JYU KUMITE	
	Variatie in aanval en tegenaanval, controle, sportieve “ fighting spirit “, juist gebruik van kiai, kime	
KATA	Bassai dai + weten wat de technieken inhouden	
	Heian sandan : ura + weten wat de technieken inhouden	
BUNKAI	4 toepassingen uit Bassai dai	
!!!!!!!	Na elke kihonreeks kamae-houding aannemen, stand FD	

Programma: EERSTE KYU (bruine gordel met 3 witte lintjes)

KIHON	Sanbon tsuki (3 x vw, 3 x aw)	ZKD
	Oi tsuki 5 x	ZKD
	Soto uke jodan, mawashi tsuki jodan (vw, aw)	FD
	Age Uke, gyaku tsuki (3 x vw, 3 x aw)	ZKD
	Uchi uke, kisami tsuki, gyaku nukite (3 x vw, 3 x aw)	ZKD
	Kae ashi gyaku tsuki (vw), yori ashi osae uke (aw), gyaku teisho uke	FD
	Soto uke, yoko empi uchi, uraken uchi (3 x vw, 3 x aw)	ZKD, KD KD
	Gedan barai, //uraken uchi, gyaku tsuki (3 x vw, 3 x aw)	ZKD
	Mae geri chudan 5 x	ZKD
	Yoko geri kekomi 5 x elk been	KD
	Mawashi geri ten minste heuphoogte 5 x	ZKD
	Ushiro geri 5x	ZKD
	Mae geri, mawashi geri 3 x elk been	ZKD
	Mawashi geri, ushiro geri 3 x elk been	ZKD
	Mawashi geri (vw), //yoko geri kekomi (zw) 3 x elk been	ZKD
	Mae geri, gyaku tsuki 5 x	ZKD
CORRECTE UITVOERING VAN BOVENSTAANDE TECHNIEKEN		
KUMITE	JYU IPPON KUMITE zonder aankondiging, kiai, geen deai	
	Tori: 4 aanvallen naar keuze	
	Uke : blok vrij, minstens 2 realistische tegenaanvallen	
	JYU KUMITE	
	Variatie in aanval en tegenaanval, controle, sportieve “ fighting spirit “, juist gebruik van kiai, kime	
KATA	Kanku dai	+ weten wat de technieken inhouden
	Heian yondan : ura	+ weten wat de technieken inhouden
	Heian godan : ura	+ weten wat de technieken inhouden
BUNKAI	4 realistische bunkai-toepassingen uit Kanku dai	
!!!!!!!	correcte afwerking, kamae,, kime	

Programma: 1 e DAN (zwarte gordel)

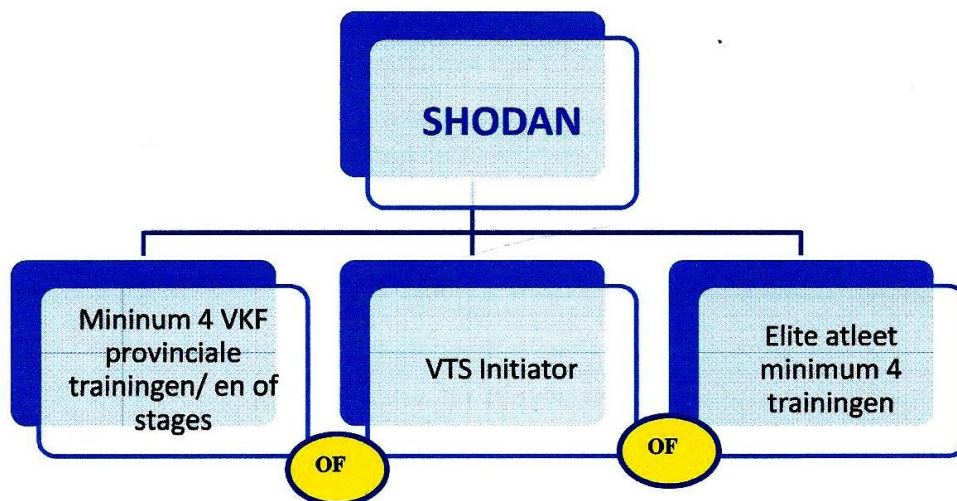
Gelieve ook op de website van de Vlaamse Karate Associatie(zie links op onze website) te kijken: bij formulieren dangraden.

Voorwaarden en opmerkingen:

Minimum één jaar 1 ° kyu zijn

Minimum 4 provinciale trainingen /en of stages: voor de kalender: zie de nieuwsbrieven

Er is een onderscheid tussen het programma 1° dan voor de leden jonger dan 45 jaar en deze die wat ouder zijn. Ook wordt er rekening gehouden met de fysieke capaciteiten van leden die moeilijkheden zouden hebben het programma te lopen tijdens het examen. Hiervoor dient een medisch getuigschrift bezorgd te worden aan de gradencommissie.



Kata's

Lagere kata's voor 1 ° dan: 5 Heians, de gradencommissie maakt de keuze tijdens het examen

Hogere kata's: Kanku dai	Kanku sho	Bassai dai	Bassai sho
Enpi	Jion	Jitte	Gankaku
Nijushiho	Hangetsu	Unsu	Sochin
Gojushiho sho	Gojushiho dai		

Beoordelingscriteria voor het examen

Oi tsuki

- Tsuki centraal van het lichaam stoten en letten op de rotatie van de arm
- Letten op heuprotatie

Sanbon tsuki

- Letten op het tempoverschil: tsuki jodan (kleine pauze) en 2x tsuki chudan

Age uke+gyaku tsuki

- Age uke: opwaartse afweertechiek 45°, letten op de rotatie van de arm
- Afweer moet gebeuren centraal van het lichaam over de totale breedte van het lichaam
- Gyaku tsuki: letten op heuprotatie

Uchi uke + Kizame + Nukite

- Uchi uke : elleboog moet in de lijn van de romp zijn
- Kizame: stoot in het verlengde van het lichaam + heupinzet
- Nukite: heuprotatie, centraal van het lichaam stoten

Sote uke + Empi +Ura-ken

- Sote uke: afweren voorbij het lichaam + hikite (oefening uitvoeren in zenkutsu dachi)
- Empi: voorwaartse elleboogstoot centraal van het lichaam (in shiko- of kiba-dachi)
- Ura-ken: uchi naar de slaap(heup inzetten) uitvoeren in shiko- of kiba-dachi en/of moto-dachi

Gedan barai+Ura-ken+Gyaku tsuki

- Gedan barai: afweren juist voorbij het lichaam(kleine pauze na deze techniek)
- Afweer evenwijdig met het gebogen been
- Ura-ken: uchi naar de slaap(heuprotatie niet vergeten)
- Gyaku tsuki: stoot centraal van het lichaam, heuprotatie

Mae geri

- Techniek: stekende mae geri op chudan hoogte, bij het vertrek moet men blijven drukken op het steunbeen, schop met de bal van de voet.
- Na de schop moet het been teruggetrokken worden

Yoko geri Kekomi

- Knie voldoende opheffen
- Zijwaartse schop met de hiel
- Heup inzetten
- Na de schop moet het been teruggetrokken worden

Mawashi geri

- Indraaien + heuprotatie
- Cirkelvormige trap(=zwaaiende trap)
- Schoppen tenminste heuphoogte
- Schop met bal van de voet of wreef

Mae geri + mawashi geri

- Oefening na elkaar uitvoeren in combinatie (zonder pauze)

Mawashi + uchiro geri

- Uchiro: achterwaartse schop , schop recht achteruit en met de hiel

KUMITE criteria (handbeschermers zijn niet toegelaten)

- Techniek
- Tactiek
- Polyvalentie
- Bewegingstechniek
- Zanchin
- Controle

KATA criteria

- Standen
- Tsuki's
- Geri's
- Uke's
- Kime/ inzet
- Zanchin
- Stabiliteit
- Timing/ andere

Op de volgende pagina's wordt het examenprogramma 1 ° dan en 1° dan 45+ getoond.

Daarna ook het inschrijvingsformulier voor het examen.

Gelieve voor alle zekerheid voor dit formulier nog eens te kijken op de website van de VKA (zie onder “ links “ op onze website) en dit te downloaden vanaf hun website.

Het onderstaande formulier dient enkel ter informatie.

1^{ste} DAN

KIHON

- Oi Tsuki
- San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)
- Age Uke – Gyaku Tsuki (Jodan Uke – Gyaku Tsuki)
- Uchi Uke – Kizami Tsuki – ***Gyaku Nukite*** (Uchi Uke – Chudan Uke)
- Sote Uke – Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi
- Gedan Barai – Uraken Uchi (zelfde arm) – Gyaku Tsuki

- Mae Geri
- Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dachi / Shiko Dachi
- Mawashi Geri
- Ushiro Geri
- Mae Geri – Mawashi Geri
- Mawashi Geri – Ushiro Geri
- Mawashi Geri (voorwaarts) – Yoko Geri Kekomi (zijwaarts) (hetzelfde been)
- Mae Geri – Gyaku Tsuki

KATA

1 hogere kata (zie lijst) en 1 lagere kata bepaald door de commissie.

KUMITE

- Jiyu Kumite : 2x per kandidaat
- Supplement: met eigen partner uitvoeren (gelieve dit op voorhand door te vermelden op het inschrijvingsformulier): jiyu ippon kumite met partner.

1^{ste} DAN +45 jarigen

KIHON

- Oi Tsuki of gyaku tsuki
- San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)
- Age Uke – Gyaku Tsuki (Jodan Uke – Gyaku Tsuki)
- Uchi Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Nukite (Uchi Uke – Chudan Uke)
- Sote Uke – Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi
- Gedan Barai – Uraken Uchi (zelfde arm) – Gyaku Tsuki

- Mae Geri
- Mae Geri- gyaku tsuki
- Mawashi Geri
- Mawashi Geri- gyaku tsuki
- Ushiro Geri
- Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dachi / Shiko Dachi

KATA

1 lagere kata bepaald door de commissie.
1 hogere kata

JIYU IPPON KUMITE

2 jodan tsuki technieken – 2x chudan tsuki technieken – 2x geri technieken met eigen partner

of

KUMITE

- Jiyu Kumite : 2x per kandidaat
- Supplement: met eigen partner uitvoeren (gelieve dit op voorhand door te vermelden op het inschrijvingsformulier): jiyu ippon kumite met partner.

Aanvraag tot deelname Dangraad

Examenformulier te mailenten laatste één maand voor de examendatum, ondertekend door de trainer.

Aanvraag tot deelname op datum vanvoor het examen vandangraad

Supplement in kumite: **Ja** **Nee**

Soort (omschrijving).....

Naam partner(s) (max. 2).....

.....

Is het de eerste maal dat u deelneemt aan dit examen?

Ja **Nee**

Zo neen, dit is de ... maal

Herexamen voor:

Kihon	Kata	Kumite
-------	------	--------

Naam... Voornaam.....

Geboortedatum..... Man Vrouw

Straat+nr.....

Gemeente... Postcode.....

Tel.....

Emailadres:.....

Vergunningsnummer.....Geldig tot

Aangesloten bij ... Clubnummer.....

Stijl:

Met karate begonnen op.....

Behaalde 1^{ste} Kyu op.....

1^{ste} Dan op.....

2^{de} Dan op.....

3^{de} Dan op.....

4^{de} Dan op.....

5^{de} Dan op

6^{de} Dan op

Naam van de clubtrainer

Datum.....

Handtekening voor akkoord.

Opmerking: Voor de minder-valide, attest van de geneesheer bijvoegen a.u.b.

Inschrijvingsgeld te storten op rekeningnummer BE72 9796 1181 8916

1dan=Euro 50,00 ; 2dan= Euro 60,00 ; 3dan= Euro 70,00 ; 4dan= Euro 80,00 ;

5dan= Euro 90,00 ; 6dan= Euro 100.00 ; 7dan= Euro 110.00

!!!Ten laatste 1 maand voor de aanvang van het examen!!!!

Niet tijdig betaald = geen deelname

Mailen naar vka.gradencommissie@gmail.com