

EXAMENPROGRAMMA

VOLWASSENEN

Deelnamevoorwaarden examen volwassenen

Algemene voorwaarden

Om aan een examen te kunnen deelnemen moet de kandidaat...

1. Lid zijn van de club met een geldige verzekering (lidgeld betaald hebben)
2. Een volle aanwezigheidskaart hebben
3. Het betreffende examenprogramma voldoende kennen en kunnen
4. Zichzelf voorstellen aan de leden van de examenjury
5. Zijn/haar naam op tijd ingevuld hebben op de examenlijst aan het prikbord

Bijkomende voorwaarden

- Vanaf het examen voor 3de kyu (blauw naar bruin) is het volgen van 1 stage of pre-shodan shiken, buiten de muren van de eigen club, verplicht per examen.
- Voor het examen van 3de, 2de en 1ste kyu is de minimum wachttijd 1 jaar, te beginnen vanaf de datum van vorig examen.

Op het examen zelf

De kandidaat moet bij het aanmelden van het examen volgende items bijhebben:

1. €5 gepaste munt bij hebben om na een succesvol examen de nieuwe gordel aan te schaffen

(als de kandidaat niet slaagt, wordt de som teruggegeven)

1. De volle aanwezigheidskaart
2. Een geldige verzekeringskaart
3. Een vergunningsboekje voorzien van foto en handtekening

Verder wordt er van de kandidaat verwacht dat...

- Het karatepak en de algemene lichaamshygiëne onberispelijk is. Daarbij horen kortgeknipte nagels, gewassen handen en voeten en niet-storende haardracht.
- Hij/zij ruim op tijd aanwezig is voor de start van het examen.
- Enkel hij/zij en een eventuele partner de zaal betreedt. Geen bezoekers dus.

Examenprogramma Karateclub Brugge

Ideologie

In de examenprogramma's van karateclub Brugge zit de ideologie verweven die we jou graag willen meegeven als lid. De grote lijnen worden hieronder verduidelijkt.

Basisidee: een karateka moet drie stadia doormaken om klaar te zijn voor een dangraadexamen:

Het **eerste stadium** is het aanleren van de **basismotoriek**. Met een witte, gele of oranje band leer je de linker of rechtervoet voor zetten in een basisstand (zenkutsu; kokutsu en kiba dachi) en de voorste hand of gekruiste hand gebruiken voor de basisaanvallen (Oi zuki, kizami zuki, Gyaku zuki) of –blokken (Age uke, soto uke, gedan barai, uchi uke, shuto uke). De eenvoudigste verplaatsingen zoals stappen (kae ashi), bijzetten (tsugi ashi) of schuiven (yori ashi) kunnen gecombineerd worden met een trap (Mae geri, yoko geri). Deze basismotoriek moet getoond kunnen worden in vooraf vastgelegde kihon, kumite en kata (Heian 1 & Heian 2). De mentale weerbaarheid wordt gesterkt door volharding te vragen van de beginner, in het vaak herhalen van deze basisbewegingen.

Het **tweede stadium** (groene en blauwe band) is bedoeld om de **technische bagage te verruimen**. In deze fase moeten bijna alle technieken gezien worden die karate rijk is. Zo maak je kennis met een arsenaal aanvalstechnieken met open en gesloten handen (haito uchi, uraken uchi, ura zuki,...), trapstechnieken (ushiro geri, uramawashi geri,...), nieuwe blokkeringen (otoshi uke, tate uke,...) en nieuwe vormen van verplaatsing (tai sabaki, okuri ashi, ...). Alle Heian kata passeren de revue en voor het eerst moet men 1 met 1 vrij sparren om aangeleerde principes (in-out, combinaties, ...) te tonen. Het verwerken van veel verschillende bewegingspatronen vergt een nieuwe cognitieve strategie.

Tenslotte komt men als bruine band in het **derde stadium** terecht, waarbij de gekende technieken aan **efficiëntie** moeten winnen. Zo moeten de aanvallen doelgerichter, met meer controle en meer kime uitgevoerd worden. Blokkeringen van stevige aanvallen mogen hun doel niet meer voorbij schieten en moeten aangepast worden aan veranderende situaties. De drie kernpunten in het ontwikkelen van efficiëntie zijn correct bekkenwerk, stabiliteit (aarding) in de standen en betere ademhaling. De vijf basis hogere kata komen er twee aan twee bij, wat betekent dat een minimum ontwikkelingstijd van 1 jaar moet gerekend worden om van graad te verhogen. Zo krijgt de karateka de tijd om zich mentaal los te maken van technieken en zich in plaats daarvan meester te maken van principes.

We hopen jou via deze leerweg een stevig fundament te bieden in karate-do.

Kandidaat 8e kyu (wit -> geel)

Op dit examen wordt gevraagd stoten, blokken en trappen uit te voeren met verplaatsing in een voorwaartse stand (zenkutsu dachi). Bij het stoten en blokken toont de uitvoerder dat hij/zij telkens met de voorste arm kan werken (de arm aan de kant waarvan het been voor staat. Vb rechter been voor, rechter arm blokken). Er wordt uiteraard ook gelet op de technische correctheid van de oefeningen.

Kihon (individuele oefeningen)

- alle bewegingen gebeuren 5x heen en 5x terug
- alle uitvoeringen gebeuren in ZKD (zenkutsu dachi) met telkens een volledige stap voorwaarts (kae ashi)

Commando's 'yoi' (klaar staan) en 'kamae te' (uitvallen)

'hajime' = 5x op eigen tempo voorwaarts vorderen

'mawatte' = draaien

Tsuki waza

oi-tsuki jodan

oi-tsuki chudan

Uke waza

age uke

soto uke

gedan barai

Geri waza

mae geri

yoko geri

Kumite (partneroefeningen)

Gohon kumite (5x) : Basis aanval + Basis afweer + Kime waza : Gyaku tsuki chudan

oi tsuki jodan – age uke

oi tsuki chudan – soto uke

mae geri chudan – gedan barai

Kata (individuele oefening, bestaande uit een vastgelegd patroon)

Heian Shodan

Terminologie

Begrijpen Japanse karatetermen beginnelingen (zie infobrochure)

Legende

Kime waza = tegenaanval laatste beweging

Zkd = Zenkutsu Dachi

Kkd = Kokutsu Dachi

Kd = Kiba Dachi

Kandidaat 7e kyu (geel -> oranje)

In dit examenprogramma wordt een stukje van vorig examen herhaald, maar wordt nadruk gelegd op gekruiste coördinatie. Daarbij komen ook enkele nieuwe technieken en een extra kata aan bod.

Kihon

Tsuki met verschillende vormen van verplaatsing

- ZKD kae ashi (volledige stap) + gyaku zuki chudan
- ZKD yori ashi (shuifpas) + kizami zuki jodan
- ZKD tsugi ashi (bijzetpas) + gyaku zuki jodan
- ZKD kae ashi + sanbon zuki

Blok met tegenaanval

- ZKD kae ashi + uchi uke + gyaku zuki
- KKD (kokutsu dachi) kae ashi + shuto uke + verplaatsen naar ZKD + gyaku nukite
- ZKD kae ashi + gyaku uchi uke + kizami zuki + gyaku zuki

Trappen

- KD (kiba dachi) tsugi ashi + yoko geri kekomi
- KD tsugi ashi + yoko geri keage

Kumite

Gohon kumite_(5x) : Basis aanval + Basis afweer + Kime waza : Gyaku zuki chudan

oi tsuki jodan – uchi uke + gyaku zuki

oi tsuki chudan – KKD shuto uke 45° + verplaatsen naar ZKD met gyaku zuki chudan

Gohon kumite_(5x) : Basis aanval + Basis **gyaku** afweer + Kime waza : Kizami zuki chudan

oi tsuki jodan – gyaku age uke + kizami zuki

oi tsuki chudan – gyaku soto uke + kizami zuki

mae geri chudan – gyaku gedan barai + kizami zuki

Kata

Heian Nidan

Terminologie

zie infobrochure

Kandidaat 6e kyu (oranje -> groen)

Een kandidaat 6^e kyu moet tonen dat zijn/haar technische bagage, gericht op kihon, ruimer is geworden. Het nieuwe arsenaal technieken bestaat uit aanvallen en blokken met open hand, nieuwe trappen en tai sabaki (draaien van het lichaam). Er wordt vanaf nu ook verwacht dat je een stukje uit de verplichte kata kunt toepassen met partner (bunkai) en dat je samen met een partner kunt sparren.

Kihon

Tsuki combinaties met verschillende vormen van verplaatsing (herhaling vorig examen)

- ZKD kae ashi (volledige stap) + oi zuki jodan, tsugi ashi (bijzetpas) + gyaku zuki chudan
- ZKD yori ashi (shuifpas) + kizami zuki jodan, tsugi ashi + gyaku zuki chudan
- ZKD tsugi ashi gyaku + zuki chudan, kae ashi + gyaku zuki chudan

Uke + Uchi + geri

- ZKD tai sabaki + shuto barai + gyaku shuto uchi + ushiro geri
- ZKD tai sabaki + shuto barai + gyaku haito uchi + mawashi geri
- KD tai sabaki + shuto barai, tsugi ashi + ura mawashi geri

Kumite

1 met 1 slow motion jiu kumite (vrije sparring) met volgende technieken:

Oi zuki, gyaku zuki, kizami zuki

Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, ura mawashi geri

Belangrijk hierbij zijn:

- Het inschatten van de juiste gevechtsafstand voor de verschillende technieken
- Contact maken met de partner op volle lengte van de techniek
- Combinaties van technieken tonen
- Geen blokkeringen uitvoeren (partner laten werken)

Kata

Heian Sandan + 1 zelf gekozen stuk uit de kata demonstreren met partner (bunkai)

1 kata trekken (H1 of H2) en uitvoeren

Terminologie

Zie infobrochure

Kandidaat 5e kyu (groen -> blauw 1)

Net zoals vorig examen ligt de nadruk op de verruiming van de technische bagage. Deze keer verwachten we echter wat meer kumite vaardigheden. Zo komen de nieuwe technieken uraken uchi, nagashi uke en teisho uke goed van pas en wordt trappen met het voorste been speciaal benadrukt.

Kihon

Combinatieoefeningen: verplaatsing naar achter + blok, verplaatsing naar voor + stoot, verplaatsing naar voor + trap

- ZKD ushiro yori ashi (schuifpas naar achter) + nagashi uke, tsugi ashi + gyaku zuki, tsugi ashi + mawashi geri (voorste been)
- ZKD ushiro yori ashi (schuifpas naar achter) + teisho uke, tsugi ashi + gyaku zuki + kizami zuki, kae ashi + ushiro geri
- KD tai sabaki + gedan barai + uraken uchi, verplaatsen naar ZKD + gyaku zuki

Trappen

- ZKD mae geri (voorste been) + kae ashi mae geri (achterste been)
- ZKD mawashi geri (voorste been) + kae ashi mawashi geri
- ZKD yoko geri (voorste been) + kae ashi yoko geri

Kumite

Uraken uchi met partner:

- Aanval – blok + tegenaanval uraken uchi
- Aanval – blok + tegenaanval gyaku uraken uchi
- Aanval – blok + tegenaanval uraken uchi of gyaku uraken uchi met tai sabaki

1 met 1 slow motion jiu kumite (vrije sparring) met alle gekende technieken. Belangrijk hierbij zijn:

- Het inschatten van de juiste gevechtsafstand voor de verschillende technieken
- Contact maken met de partner op volle lengte van de techniek
- Combinaties met beentechnieken tonen
- Geen blokkeringen uitvoeren (partner laten werken)
- Het principe van in & out tonen

Kata

Heian Yondan

1 kumite bunkai uitvoeren met partner. Kumite bunkai is een kort gevecht met een aangekondigde aanval, waarbij een stuk van de kata duidelijk herkenbaar is in de afweer en de tegenaanval. Het verschilt dus van een gewone bunkai omdat het een vorm van sparren is.

1 kata trekken (H1, H2 of H3) en uitvoeren

Terminologie

Zie infobrochure

Kandidaat 4e kyu (blauw 1 -> blauw 2)

Deze evaluatie gaat na of de karateka technische vordering gemaakt heeft, met speciale aandacht voor kata. Er komen nieuwe technieken aan bod, maar ook een nieuwe stand (fudo dachi) en dubbele traptechnieken. Er wordt voor fudo dachi gekozen omdat deze stand extra stabiliteit biedt voor zijwaartse blokken.

In kumite moet de karateka zoveel mogelijk verschillende technieken ten toon spreiden.

Kihon

Combinatieoefeningen

verplaatsing naar achter + blok + tegenaanval, verplaatsing naar voor + trap X2

- FD ushiro kae ashi (stap naar achter) + jodan shuto barai, gyaku age zuki, kae ashi + mae geri, kae ashi + ushiro geri
- FD yoko zugi ashi (bijzetpas zijwaarts) + tate uke, gyaku mawashi zuki, kae ashi + mawashi geri, kae ashi + ushiro geri
- FD ushiro yori ashi (schuifpas naar achter) + otoshi uke, gyaku tate zuki, kae ashi + mae geri, kae ashi + mawashi geri
- FD yoko zugi ashi (bijzetpas zijwaarts) + tate uke, gyaku ura zuki, kae ashi + mae geri, kae ashi + yoko geri

Dubbele trappen met hetzelfde been

- ZKD kae ashi mae geri + mae geri
- ZKD kae ashi mae geri + mawashi geri
- ZKD kae ashi mawashi geri + yoko geri
- ZKD kae ashi yoko geri keage + yoko geri kekomi

Kumite

Kihon ippon kumite

A: oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri

V: GEEN age uke, soto uke, gedan barai of gyaku zuki

1 met 1 slow motion jiu kumite (vrije sparring) met alle gekende technieken.

Belangrijk hierbij zijn:

- Het inschatten van de juiste gevechtsafstand voor de verschillende technieken
- Contact maken met de partner op volle lengte van de techniek
- Combinaties tonen
- Het principe van in & out tonen
- Tonen dat je uit de lijn van de aanval kunt stappen
- Vlotte overschakeling tonen van aanval naar verdediging of omgekeerd
- Gewichtsverschuiving kunnen tonen (vb ZKD-KKD-ZKD)

Kata

Heian Godan

1 opgelegde bunkai uitvoeren met partner

Terminologie

zie infobrochure

Kandidaat 3e kyu (blauw 2 -> bruin 1)

De evolutie die we willen zien bij de karateka ligt nu niet meer bij de technische bagage, maar bij de efficiëntie van de uitvoering. Zo komen er niet veel nieuwe technieken bij ten opzichte van vorig examen, maar elk blok zou nu een stevig blok moeten zijn en elke aanval zou met volle kime moeten gebeuren. Er worden twee nieuwe kata aangeboden en de onmiddellijke tegenaanval (sen no sen) is een wezenlijke uitbreiding van de kumite vaardigheden.

De correcte werking van het bekken is de eerste stap in de weg naar efficiëntie. Daarbij zijn de vier bekkenposities (Shomen, hanmi, gyaku hanmi en irimi) belangrijk.

Kihon

Combinatieoefeningen

1. Startpositie ZKD: kae ashi + oi zuki chudan, ushiro kae ashi (schuin achterwaarts wegstappen) + tekubi uke + gyaku nukite, kae ashi + ushiro geri
2. Startpositie ZKD: kae ashi + oi zuki jodan, tsugi ashi + gyaku zuki chudan
Ushiro kae ashi KD + gedan barai + uraken uchi
Tsugi ashi + yoko geri kekomi + ZKD gyaku zuki
3. Startpositie ZKD: ushiro kae ashi (stap rugwaarts) naar KKD + shuto uke
Kae ashi KKD + shuto uke + voorste voet verplaatsen naar ZKD + gyaku nukite
Kae ashi ZKD + mawashi geri
4. Startpositie ZKD: kae ashi + mae geri
Okuri ashi (stap en draai) + gyaku uraken uchi
Kae ashi soto uke + gyaku zuki

Kumite

kihon ippon kumite

A: oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri

V: ter plaatse blokken (niet verschuiven of leunen) met basis blok + variaties basis

tegenaanval. Belangrijk: kimé en efficiëntie, na tegenaanval weg van de partner, minstens 1 ashi barai tonen.

1 met 1 vlotte jiu kumite (vrije sparring) met alle gekende technieken. Belangrijk hierbij zijn:

- Het inschatten van de juiste gevechtsafstand voor de verschillende technieken
- Contact maken met de partner op volle lengte van de techniek
- Combinaties tonen
- Het principe van in & out tonen
- Tonen dat je uit de lijn van de aanval kunt stappen
- Vlotte overschakeling tonen van aanval naar verdediging of omgekeerd
- Gewichtsverschuiving kunnen tonen (vb ZKD-KKD-ZKD)
- Tonen dat je het sen no sen principe onder de knie hebt
-

Kata

Tekki Shodan & Bassai Dai

Van elke kata een opgelegde bunkai met partner demonstreren

Terminologie

zie infobrochure

Kandidaat 2e kyu (bruin 1 -> bruin 2)

De stabiliteit tijdens uitvoeringen en na verplaatsingen moet duidelijk verbeterd zijn om deze evaluatie door te komen. De aarding in de grond en het krachtige benenwerk zijn minimumvereisten. Dubbele blokken en klemmen zijn de enige nieuwigheden in dit programma, naast de twee nieuwe kata.

Kihon

Combinatieoefeningen: aanval – verdediging + tegenaanval (3x)

1. Aanval: ZKD kae ashi + oi zuki jodan
Verdediging: ZKD ushiro kae ashi + soto uke + gyaku tate uke + trap naar keuze
2. Aanval: ZKD kae ashi + oi zuki chudan
Verdediging: KKD ushiro kae ashi + gyaku soto uke + uchi uke + trap naar keuze
3. Aanval naar keuze
Verdediging: stand naar keuze, dubbel blok naar keuze, trap naar keuze

Kumite

Voer de kihon combinatieoefeningen uit met partner. Werk af met klem en/of grondtechniek.

1 tegen 1 vlotte jiu kumite (vrije sparring) met alle gekende technieken. Belangrijk hierbij zijn:

- Het inschatten van de juiste gevechtsafstand voor de verschillende technieken
- Contact maken met de partner op volle lengte van de techniek
- Combinaties tonen
- Het principe van in & out tonen
- Tonen dat je uit de lijn van de aanval kunt stappen
- Vlotte overschakeling tonen van aanval naar verdediging of omgekeerd
- Gewichtsverschuiving kunnen tonen (vb ZKD-KKD-ZKD)
- Tonen dat je het sen no sen principe onder de knie hebt

Kata

Kanku Dai & Jion

Van elke kata een opgelegde bunkai met partner demonstreren

Terminologie

zie infobrochure

Kandidaat 1e kyu (bruin 2 -> bruin 3)

De volgende stap in het verbeteren van de efficiëntie is het controleren van de ademhaling.

Kihon

Toon 3 combinatieoefeningen waarin verschillende standen, blokken en tegenaanvallen met armen en benen zitten. Elke combinatie moet uit minstens 3 en maximum 6 bewegingen bestaan. Voorbeelden kun je in vorige examenprogramma's vinden. Bekkenwerk, stabiliteit en ademhaling zijn cruciaal.

Kumite

Voer de kihon combinatieoefeningen uit met partner. Werk de derde combinatie af met een controletechniek (klem, veeg, ...).

1 tegen 1 vlotte jiu kumite (vrije sparring) met alle gekende technieken. Belangrijk hierbij zijn:

- Het inschatten van de juiste gevechtsafstand voor de verschillende technieken
- Contact maken met de partner op volle lengte van de techniek
- Combinaties tonen
- Het principe van in & out tonen
- Tonen dat je uit de lijn van de aanval kunt stappen
- Vlotte overschakeling tonen van aanval naar verdediging of omgekeerd
- Gewichtsverschuiving kunnen tonen (vb ZKD-KKD-ZKD)
- Tonen dat je het sen no sen principe onder de knie hebt
- Tonen dat je de aanval van de partner kunt overnemen, door het inzetten van een klem, veeg of andere techniek.

Kata

Enpi + een opgelegde bunkai met partner demonstreren

Tokui kata (zelf gekozen kata) die niet aan bod kwam in vorige examenprogramma's

Terminologie

zie infobrochure