

# **GAMBARU SHOTOKAN KARATE ACADEMY LIER**



## **EXAMENPROGRAMMA**

### **KYU GRADEN**

#### **1° DAN**

**Stijlgroep B.K.S.A.  
Kase Ha Shotokan Ryu Karate Do-Academy**

## **Voorwaarden deelname examen kyugraden:**

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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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
- KD** stand kiba dachi
- KKD** stand kokutsu dachi
- ZKD** stand zenkutsu dachi
- HD** stand hanmi dachi: hanmi= half afgewend, stand = combinatie van ZKD en KKD

## **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 ( sen te ):** 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 of afwisselende (hand)technieken voor afweer en aanval
- **omote:** bv kata gewoon lopen
- **ura:** spiegelbeeld, links wordt rechts
- **go:** achterwaarts
- **ura go:** achterwaarts in spiegelbeeld
- **Tori:** aanvaller
- **Uke:** 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

<b>Aantal Trainingen</b>	<b>Wachttijd maand</b>	<b>Kyu graden</b>	<b>Kleur Gordel</b>	<b>Kleur Lintjes</b>
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 <sup>e</sup> 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

<b>Aantal Trainingen</b>	<b>Wachttijd maand</b>	<b>Kyu graden</b>	<b>Kleur Gordel</b>	<b>Kleur Lintjes</b>
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	
<b>Examen: vanaf 18 jaar</b>		<b>Internationale Jury BKSA, WKSA.</b>		



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

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

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

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

**Programma: ACHTSTE KYU ( gele gordel )**

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

**Programma: ZEVENDE KYU ( oranje gordel )**

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

**Programma: ZESDE KYU ( groene gordel )**

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

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

<b>KIHON</b>	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
<b>KUMITE</b>	<b>JYU IPPON KUMITE met kiai en aankondiging</b>	
	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	
<b>KATA</b>	<b>Heian yondan + weten wat de technieken inhouden</b>	
<b>BUNKAI</b>	<b>3 bunkai toepassingen uit Heian yondan</b>	
<b>!!!!!!!</b>	<b>standen ZKD, KKD, KD en FD, sterke heupinzet, goede afweer en</b>	
<b>!!!!!!!</b>	<b>realistische tegenaanvallen, goed gebruik van kiai, respect voor de partner</b>	
<b>!!!!!!!</b>	<b>en absolute controle, kime!!!!</b>	

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

<b>KIHON</b>	Tate uke, //ura tsuki, gyaku tsuki ( vw,aw )	<b>ZKD</b>															
	Kisami tsuki, ( tp ) gyaku tsuki, gyaku uraken uchi ( met 30° tai sabaki ) ( vw )	<b>FD</b>															
	Uchi uke, // kisami tsuki, gyaku tsuki ( vw, aw )	<b>FD</b>															
	Age uke, // osae uke ( met jori ashi ), gyaku haito uchi ( vw, aw )	<b>FD</b>															
	Soto uke, //gedan barai ( met jori ashi ), // uraken, teisho (vw, aw )	<b>FD</b>															
	Mawashi uke ( vw ), shuto uke ( vw )	<b>KKD</b>															
	Mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi ( vw )	<b>FD</b>															
	Mae geri, //kisami mawashi geri ( vw )	<b>FD</b>															
	Ura mawashi geri, ushiro geri ( vw )	<b>FD</b>															
	Mawashi geri, ura mawashi geri ( vw )	<b>FD</b>															
	<table border="0"> <tr> <td>Beginhouding ( HD )</td> <td>Afweer ( FD )</td> <td>Tegenaanval ( ZKD )</td> </tr> <tr> <td>gedan kamae</td> <td>age uke</td> <td>gyaku tsuki</td> </tr> <tr> <td>jodan kamae ( buiten )</td> <td>soto uke</td> <td>gyaku tsuki</td> </tr> <tr> <td>jodan kamae ( binnen )</td> <td>gedan barai</td> <td>gyaku tsuki</td> </tr> <tr> <td>gedan kamae</td> <td>uchi uke</td> <td>gyaku tsuki</td> </tr> </table>	Beginhouding ( HD )	Afweer ( FD )	Tegenaanval ( ZKD )	gedan kamae	age uke	gyaku tsuki	jodan kamae ( buiten )	soto uke	gyaku tsuki	jodan kamae ( binnen )	gedan barai	gyaku tsuki	gedan kamae	uchi uke	gyaku tsuki	
Beginhouding ( HD )	Afweer ( FD )	Tegenaanval ( ZKD )															
gedan kamae	age uke	gyaku tsuki															
jodan kamae ( buiten )	soto uke	gyaku tsuki															
jodan kamae ( binnen )	gedan barai	gyaku tsuki															
gedan kamae	uchi uke	gyaku tsuki															
<b>KUMITE</b>	<b>JYU IPPON KUMITE</b> 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																
<b>KATA</b>	<b>Heian godan + weten wat de technieken inhouden</b>																
<b>BUNKAI</b>	<b>3 bunkai toepassingen uit Heian godan</b>																
<b>!!!!!!!</b>	<b>standen ZKD, KKD, KD en FD, sterke heupinzet bij gyakutechnieken, realistische tegenaanvallen, goed gebruik van kiai, respect voor de partner en absolute controle, kime!!!!!</b>																

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

<b>KIHON</b>	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
	Gyaku uraken uchi (tai sabaki 30 ° ), // yoko geri kekomi, gyaku tsuki ( vw )	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
	Yori achi uchi uke, kisami tsuki, gyaku tate tsuki ( vw ); soto uke, // yoko empi uchi, // uraken uchi, gyaku ura tsuki ( aw )	ZKD ZKD, KD,FD
	Geri waza: met linker-, daarna met rechterbeen Mae geri, mawashi geri, yoko geri keage, yoko geri kekomi, ushiro geri	HD
<b>KUMITE</b>	<b>JYU IPPON KUMITE</b> 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	
	<b>JYU KUMITE</b>	
	Variatie in aanval en tegenaanval, controle, sportieve “ fighting spirit “, juist gebruik van kiai, kime	
<b>KATA</b>	Tekki shodan + weten wat de technieken inhouden	
	Heian shodan ura + weten wat de technieken inhouden	
	Heian nidan ura + weten wat de technieken inhouden	
<b>BUNKAI</b>	4 toepassingen uit Tekki shodan	
<b>!!!!!!</b>	kihontechnieken correct uitvoeren, sterke heupinzet bij yakutechnieken, realistische bunkaitechnieken, “ zanshin “ toepassen, kime!!!!	
<b>!!!!!!</b>	absolute controle bij kumite en bunkai	



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

<b>KIHON</b>	Kae ashi gyaku tsuki chudan( vw ), yori ashi osae uke ( aw ), gyaku teisho uchi	<b>FD</b>
	Kisami tsuki, oi tsuki, // yoko tsuki, gyaku tsuki; yoko geri kekomi, //uraken , gyaku tsuki ( vw )	<b>FD</b>
	Shuto uke, kisami mawashi geri, gyaku haito uchi ( vw, aw )	<b>KKD</b>
	Oi tsuki ( vw ), yori ashi age uke ( aw ), //ura tsuki; mawashi geri( vw ), gyaku haito uchi	<b>FD</b>
	Sanbon tsuki ( vw ), tsugi ashi gyaku tsuki ( vw ); soto uke ( aw ), gyaku mawashi empi uchi, tate tsuki ( tp )	<b>FD</b>
	Kisami tsuki, yori-ashi gedan barai ( aw ), // uraken ( tp ), mawashi geri ( vw ), gyaku tsuki	<b>FD</b>
	Oi tsuki; tate shuto ( op 30° binnenw.), gyaku nukite; ura mawashi geri, tsugi ashi gyaku tsuki ( vw )	<b>FD</b>
	Mae geri; gedan barai ( op 30° binnenw. ), gyaku shuto uchi; ushiro mawashi geri, gyaku tsuki ( vw )	<b>FD</b>
	Kisami tsuki, oi tsuki, tsugi ashi gyaku tsuki, kae ashi ( oi komi ) gyaku tsuki ( vw )	<b>FD</b>
	Jodan kamae: nagashi uke	<b>HD,FD</b>
	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 )	<b>HD</b>
<b>KUMITE</b>	<b>JYU IPPON KUMITE</b> zonder aankondiging, kiai, geen deai	
	Tori: 2 tsuki + 2 geri: naar keuze	
	Uke : blok vrij, tegenaanval met hen te en sei te technieken ( zeker 2 )	
	<b>JYU KUMITE</b>	
	Variatie in aanval en tegenaanval, controle, sportieve “ fighting spirit “, juist gebruik van kiai, kime	
<b>KATA</b>	Bassai dai + weten wat de technieken inhouden	
	Heian sandan : ura + weten wat de technieken inhouden	
<b>BUNKAI</b>	4 toepassingen uit Bassai dai	
<b>!!!!!!!</b>	Na elke kihonreeks kamae-houding aannemen, stand FD, in kumite ‘ Tai sabaki ‘ toepassen met uraken , kime!!!!!!	

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

<b>KIHON</b>	Shuto uke, //kisami mae geri, gyaku nukite ( aw )	<b>KKD, ZKD</b>
	Yori ashi shuto uchi, kae ashi shuto ganmen uchi, gyaku haito uchi ( vw )	<b>ZKD</b>
	Soto uke jodan, mawashi tsuki jodan ( vw, aw )	<b>FD</b>
	( aw ) Yori ashi age uke, //tate tsuki, gyaku tsuki, + ( vw ) mae geri, kisami tsuki, gyaku tsuki	<b>FD</b>
	( aw ) Yori ashi uchi uke, //kisami tsuki, gyaku tsuki + ( vw ) mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi	<b>FD</b> <b>FD</b>
	Kae ashi gyaku tsuki ( vw ), yori ashi osae uke ( aw ), gyaku teisho uke	<b>FD</b>
	( aw ) Yori ashi soto uke, //yori ashi yoko empi, //uraken uchi, gyaku tsuki + ( vw ) tsugi ashi yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku tsuki	<b>FD, KD</b> <b>ZKD, FD,</b> <b>FD, FD, FD</b>
	( aw ) Gedan barai, //uraken uchi, gyaku tsuki + ( vw ) ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki	<b>FD</b> <b>FD</b>
	<b>Empi: 5 technieken in 4 richtingen, zowel met links als rechts</b> <b>Mae empi jodan ( ZKD ), ushiro empi ( KKD ), yoko empi ( KD ), mawashi empi ( FD ), osae empi ( neko-ashi dachi )</b>	
	<b>Geri waza: 5 technieken, zowel met linkse als rechtse been,</b> <b>ter plaatse: mae geri ( vw ), //yoko geri keage ( zw ), // yoko geri kekomi ( zw ), //mawashi geri ( vw ), // ushiro geri ( aw )</b>	<b>HD</b>
<b>KUMITE</b>	<b>JYU IPPON KUMITE zonder aankondiging, kiai, geen deai</b>	
	<b>Tori: 2 tsuki + 2 geri: naar keuze</b>	
	<b>Uke : blok vrij, tegenaanval met hen te en sei te technieken ( zeker 2 )</b>	
	<b>JYU KUMITE</b>	
	<b>Variatie in aanval en tegenaanval,</b> <b>controle, sportieve “ fighting spirit “, juist gebruik van kiai, kime</b>	
<b>KATA</b>	<b>Kanku dai + weten wat de technieken inhouden</b>	
	<b>Heian yondan : ura + weten wat de technieken inhouden</b>	
	<b>Heian godan : ura + weten wat de technieken inhouden</b>	
<b>BUNKAI</b>	<b>4 bunkai-toepassingen uit Kanku dai</b>	
<b>!!!!!!</b>	<b>correcte afwerking van de technieken in de combinatie's, kamae, kime</b>	

## **Programma: 1 e DAN ( zwarte gordel )**

### **Voorwaarden en opmerkingen:**

- Het examen wordt afgenomen door een internationale jury van de Kase Ha Shotokan Ryu Karate Do-Academy.
- Vereiste: minstens 1 jaar 1<sup>o</sup> kyu zijn en minimum 2 jaar lid van de BKSA.
- Goedkeuring krijgen tot deelname van de BKSA academytrainers
- Systeem van de blauwe kaart respecteren en opvolgen
- Verplicht examenprogramma: <http://www.ksk-academy.org/div/grading-syllabus.pdf>
- Kennis hebben en verstaan van de doelstellingen van de Kase Ha Shotokan Ryu Karate Do-Academy en van Karate no michi.
- Sterke kime, snelle technieken, stabiliteit en een sterke “ fighting spirit”.
- De examinerator is vrij om een deel van de kihon-combinaties, op het moment van het examen zelf, te bepalen, zodat de kandidaat zijn kunnen en zijn vermogen om zich aan te passen aan het voorstel van de examinerator kan bewijzen.
- De “ hoofstand” is fudo dachi, hoewel voor 1<sup>o</sup> dan ook zenkutsu dachi is toegestaan.

### **Te volgen procedure:**

#### **1. Aanvraag en registratie van de kandidaat**

De clubverantwoordelijke vult het registratieformulier voor de kandidaat volledig in, ondertekent dit en laat dit ook ondertekenen door de mentor ( mag de clubtrainer zijn, maar best een academytrainer: denk er aan dit formulier op tijd door hem te laten tekenen ).

Het *registratieformulier* dient de club, samen met een pasfoto, aan het secretariaat van de BKSA *minstens 6 maanden vóór* het geplande examen te bezorgen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

#### **2. Blauwe trainingskaart**

Nadat het secretariaat het registratieformulier heeft ontvangen en de kandidaat de goedkeuring heeft gekregen tot deelname aan het examen, wordt de kandidaat in bezit gesteld van een blauwe trainingskaart, deze kaart blijft geldig tot op het ogenblik van het geplande examen.

#### **3. Systeem blauwe kaart**

Het systeem van de tien ( 10 !!! )-trainingen-kaart verplicht de kandidaat om trainingen en stages te volgen bij verschillende academytrainers die hem zullen vormen, bijsturen en beoordelen.

**!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!De kandidaat moet zich bij tenminste vier verschillende trainers aanbieden en mag maximum drie maal bij dezelfde trainer.  
De kandidaat dient de blauwe kaart vóór de training aan de lesgever te overhandigen.  
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! De blauwe kaart moet drie ( 3 !!!! ) weken vóór het geplande examen bezorgd worden aan het secretariaat van de BKSA.**

**De maandelijks officiële nationale ( = federale ) academytraining ( enkel vanaf 1° dan of kandidaat 1° dan ) gaat door elke laatste maandag van de oneven maanden in Brussel ( sportcomplex in de Basilieklaan 14, Sint Agatha Berchem; ruime privéparking ) en elke laatste donderdag van de even maanden in de sporthal in Wijnegem ( Zwembad+ Sportcomplex, Kasteellei 67 ).**

**Op andere donderdagen ( vanaf blauwe gordel ) wordt in Wijnegem ook les gegeven door academytrainers.**

**!!!!Alle trainingsuren zijn van 20.00 tot 21.30 u.**

#### **4. Mentor**

**De mentor wordt gekozen uit de lijst van academytrainers en assistenten (hogere dan-graden), de mentor kan ook de clubtrainer zijn.**

**De taak van de mentor bestaat erin de kandidaat te begeleiden, vormen, bijsturen en zijn bekwaamheid beoordelen tot deelname aan het examen.**

**De mentor kijkt ook regelmatig de blauwe trainingskaart na en bespreekt de evolutie met de kandidaat.**

#### **5. Geschiktheid tot deelname aan het examen**

**De mentor blijft de meest betrokken persoon.**

**Na al deze formaliteiten wordt er in overleg met de academytrainers beslist of de kandidaat geschikt is om deel te nemen aan het examen.**

**De clubtrainer en de kandidaat zelf, worden op de hoogte gesteld van deze beslissing.**

#### **Tijdstip - Plaats KSKA Examens:**

##### **Mei: Stage Memorial Hasselt**

**Mei/Juni: GASSHUKU ( Speciale meer-dagen stage: in het buitenland )**

**Oktober: Stage Glasgow/Schotland**

**Oktober: GASSHUKU ( Speciale meer-dagen stage: in het buitenland )**

## **Programma:**

### **KIHON**

#### **1) VERPLICHT:**

**!!!!!!!**Voor het kihon-programma: TEN NO KATA

zie: [https://www.youtube.com/watch?v=8bWujh\\_3Us0](https://www.youtube.com/watch?v=8bWujh_3Us0)

#### **- Gesloten Hand Kihon: in Hanmi dachi**

**Uke waza: 8 gesloten hand blocks**

**8 basis blok-technieken met gesloten hand.**

**Richt je op de finale kime en de volgende kamae-houding**

**Jodan: age uke//soto uke//tate uke//**

**Chudan: soto uke//uchi uke//otoshi uke//**

**Gedan: gedan barai//nagashi uke**

**Voer elke blok uit met een tegenaanval**

**(Hen te of Sei te= gelijke of afwisselende (hand)technieken voor afweer en aanval ): tsuki, haito of uchi**

#### **- ( vw ) Yori ashi kisami tsuki, kae ashi oi tsuki, tsugi ashi gyaku tsuki, yori ashi uraken uchi**

#### **2) EEN KEUZE UIT:**

**!!!!!!** de examinerator kan er zelf meerdere vragen, dus alle combinaties kennen en kunnen.

**--( aw ) Yori ashi age uke, // tate tsuki, gyaku tsuki;**

**( vw ) Mae geri, kisami tsuki, gyaku tsuki**

**--( aw ) Yori ashi uchi ude uke, // kisami tsuki, gyaku tsuki;**

**( vw ) Mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi**

**--( aw ) Yori ashi ZKD soto uke, // KD yori ashi yoko empi, // uraken uchi, ZKD gyaku tsuki;**

**( vw ) Tsugi ashi yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku tsuki**

**--( aw ) Yori ashi gedan barai, // uraken uchi, gyaku tsuki;**

**( vw ) Ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki**

### **3) VERPLICHT**

( aw ) **KKD Shuto uke**, // **kisami mae geri**, **ZKD gyaku nukite**;

( vw ) **ZKD Yori ashi shuto uchi**, **kae-ashi shuto ganmen uchi** ( recht van boven naar het hoofd), **gyaku haito**

**Shiho tsuki:**

**Gyaku tsuki in 4 richtingen**

**Shiho geri** : zowel met linker als rechterbeen

**Mae geri**, // **yoko geri kekomi**, // **ushiro geri**, // **mawashi geri**

### **KATA**

**TOKUI KATA** ( voorkeurskata: vrij te kiezen uit )

**Bassai dai**

**Kanku dai**

**Jion**

**SHITEI KATA** ( verplichte kata's: de examiner zegt welke je moet lopen )

**Heian 1-5 + Tekki shodan (omote + ura)**

### **KUMITE**

**Jyu Ippon Kumite**

**Tori: 4 aanvallen: 2 Tsuki**

**2 Geri**

**Uke: Een keuze uit de GO NO SEN combinaties uit het KIHON Gesloten hand programma ( zie hoger )**

**Jyu Kumite**

**Eén of meerdere rondes van 3 min. vrij vechten**

**Tonen van:**

**Verdedigings- en aanvalstechnieken**

**Fighting spirit**

**Snelheid en kracht**

**Controle en respectvol gedrag**