

Karate
Fuji-Yama
Evergem

空 松
手 濤
道 館
富 流
士 山

富 FU

士 JI

山 YAMA

空 KARA

手 TE

道 DO

松 SHO

濤 TO

館 KAN

流 RUY

Wat is Karate ?

1.1. Karate

Het woord "karate" 空手 betekent letterlijk lege (kara) hand (te). Het was oorspronkelijk een zelfverdedigingstechniek die zonder wapens, dus met 'de blote hand' beoefend werd.

Karate bestaat voornamelijk uit hand- en voettechnieken, die eerst aangewend worden om een aanval af te weren en pas daarna om met een gecontroleerde tegenaanval de agressor uit te schakelen.

Naast de zelfverdediging komen in de hedendaagse karate ook de aspecten lichaamscultuur en sport aan bod. Al deze aspecten zijn eveneens gebaseerd op dezelfde fundamentele technieken en principes.

1.2. Zelfverdediging

Zelfverdediging is de oudste betekenis van karate, dat als zodanig reeds honderden jaren bestaat en uit China stamt. Eeuwenlang werden de technieken van vader op zoon overgedragen en pas in het begin van deze eeuw is men deze oude technieken grondig gaan bestuderen, verbeteren en bundelen tot het hedendaags karate.

Als zelfverdedigingmethode heeft karate het voordeel dat de bedreigde door stoten en stampen steeds een afstand tussen hem en de aanval kan bewaren, zodat lichamelijk contact vermeden wordt.

1.3. Lichaamscultuur

Karate is bijzonder geschikt als lichaamscultuur. Door gecoördineerde training van de diverse karatetechnieken leert men steeds meer spieren van het lichaam te beheersen. Dit gebeurt gelijkmatig en zowel van de linker- als van de rechterzijde, wat niet van elke sport gezegd kan worden. De regelmatige training vormt niet alleen een uitstekende manier om in lichamelijke conditie te blijven, het laat de karateka eveneens toe om een

geestelijk doel te bereiken. Dit doel is het overwinnen van het eigen 'ik'. Volgens Gichin Funakoshi, de grondlegger van het moderne karate, is het uiteindelijke doel van karate immers niet de nederlaag of de overwinning, maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar. Dit werken aan de persoonlijkheid komt onder meer tot uiting bij het uitvoeren van kata's (schijngevechten) : omdat er in een kata slechts denkbeeldige tegenstanders zijn is de beoefenaar constant in strijd met zichzelf bij het streven naar perfectie. De lichamelijke en geestelijke controle die hier uiteindelijk bij wordt ontwikkeld, komt de karateka zowel in het dojo als in het dagelijks leven ten goede.

1.4. Sport

Als sport heeft karate nog maar sinds kort geschiedenis gemaakt. Toch zijn er reeds wedstrijdreglementen vastgelegd zodat het nu mogelijk is wedstrijden te houden waarbij vooral de zelfcontrole tot uiting moet komen. Op het eerste gezicht ziet karate als sport er gevaarlijk uit, maar aangezien het één van de hoofdprincipes is de aanvallen te controleren kan dit gevaar tot een minimum herleid worden. Wedstrijdgevechten eisen van de deelnemers dan ook kundig gebruik van handen en voeten, afweertechnieken, verplaatsingen, timing, afstandhouden, tactiek,... .

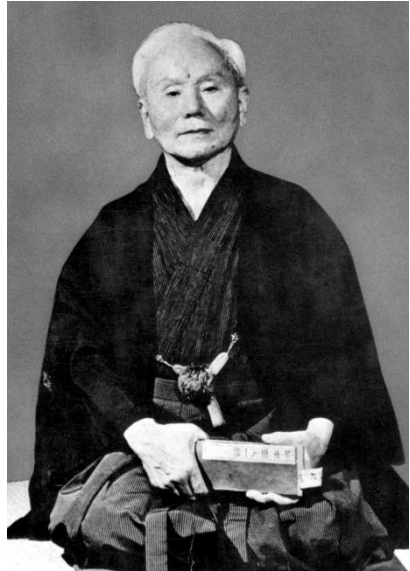
2. Ontstaan van Karate

Volgens de legende is karate ongeveer 2000 jaar geleden in het noorden van China ontstaan, waar de Indische monnik Daruma Taichi zijn boeddhistische leer onderwees in het klooster van Chaolin-Zsu. Om zijn leerlingen lichamelijk en geestelijk te sterken voor zijn strenge onderwijsmethode en tegen de gevaren waarmee zij op hun latere reizen zouden worden geconfronteerd, ontwikkelde hij een soort fysiologische techniek, zowel gebaseerd op zware lichamelijke prestaties als op meditatie. Later kregen deze monniken de naam van de geweldigste vechters van China te zijn en werd hun zelfverdedigingstijl Chaolin-Zsu-tempelboks of Kempo genoemd.

Door de goede handelsbetrekkingen tussen China en het Japanse eiland Okinawa duurde het niet lang vooraleer deze zelfverdedigingstechniek doordrong naar Okinawa en de technieken vermengd werden met het plaatselijke vuistvechten. Hieruit ontstond het Okinawa-Te, de basis van het huidige karate. Het was grootmeester Gichin Funakoshi (geboren in 1869,

Shuri (Okinawa)) die het Okinawa-Te overbracht naar Japan alwaar hij het vermengde met elementen uit oudere Japanse verdedigingstechnieken (Jiu Jitsu, Kendo,...) en het moderne Karate vormde. Hij ontwikkelde de Shotokan stijl 松濤館流. (Shotokan betekent letterlijk *school van Shoto*. Shoto, wat *pijnboomen* betekent, is de dichtersnaam van Gichin Funakoshi. Het ruisen van de pijnboomen gaf hem inspiratie voor zijn gedichten en de rust die benodigd is voor het beoefenen van karate).

Deze techniek werd in Japan snel populair en in 1948 werd de Japan Karate Associatie opgericht met Gichin Funakoshi aan het hoofd, waardoor karate een snelle technische vooruitgang boekte. Bij zijn dood in 1957 ontwikkelden vele van zijn leerlingen een eigen stijl. Alzo ontstonden bvb. Wado-Ryu van sensei Ohama en het Kyokusjinkai-Kan van sensei Masutatsu Oyama. Toch werd de Shotokan stijl behouden door Funakoshi's naaste leerling, Sensei N. Nakayama. Masatoshi Nakayama stond jarenlang aan het hoofd van de Japan Karate Association en leidde wereldberoemde super karateka's op zoals Nishiyama, Shirai, Miyasaki en Kase. Deze Japanse instructeurs zwierven over de gehele wereld uit om het karate te verspreiden. Zo werd het door Funakoshi ontwikkelde en door Nakayama voorgestane Shotokan karate één der grootst verspreide stijlen in de wereld.



Sensei Taiji Kase
加瀬 太地



Sensei Hidetaka
Nishiyama
西山 英峻



Sensei Hiroshi
Shirai
白井 寛



Sensei Satoshi
Miyazaki

Karateclub FUJI-YAMA is lid van de Belgian Karate Shotokan Academy (BKSA).

De B.K.S.A. doet Shotokan Karate en volgt hierbij de methodiek van de Kase Ha Shotokan Ryu Karate-Do Academy (KSKA).

(dojo-kun)

一、
血
氣
の
勇
を
戒
む
る
こ
と

一、
礼
儀
を
重
ん
ず
る
こ
と

一、
努
力
の
精
神
を
養
う
こ
と

一、
誠
の
道
を
守
る
こ
と

一、
人
格
完
成
に
努
む
る
こ
と

道
場
訓

Ten eerste: Streef karaktersterkte na (en zoek naar uzelf).

Ten eerste: Wees betrouwbaar en nauwgezet.

Ten eerste: Probeer steeds opnieuw.

Ten eerste: Heb respect voor de andere.

Ten eerste: Wees niet gewelddadig.

(alles is even belangrijk daarom begint elke zin met "Ten eerste")

Hitotsu: Jinkaku Kansei ni tsutomuru koto

Hitotsu: Makoto no michi o mamoru koto

Hitotsu: Doryoku no seishin o yashinau koto

Hitotsu: Reigi o omonzuru koto

Hitotsu: Kekki no yu o imashimuru koto

3. Basisprincipes

Het allereerste, dat de beginnende karateka leert, zijn de basisbewegingen, die zowel het begin als het einde zijn van karate. Zij bestaan voornamelijk uit afweren, stoten en stampen. Deze technieken moeten regelmatig en onder strenge zelfkritiek beoefend worden, zodat de beginperiode voor een leerling

in karate tamelijk hard is. Hierdoor wordt echter het karakter, het concentratie- en uithoudingsvermogen geoefend en gezien het effect van een beweging afhankelijk is van het wel of niet gebruiken van bepaalde spieren, is het ook van belang dat men de spieren van het lichaam leert beheersen. Wanneer de training echter ernstig opgevat wordt, onder de leiding van een goede leraar, is dit stadium betrekkelijk vlug te bereiken. De buitengewone resultaten die vele karatetechnieken opleveren, zijn het gevolg van het gezamenlijk gebruiken van de verschillende delen van het lichaam, gevolgd door een spanning van deze delen op het moment dat men het doel raakt (focus). Hiervoor is voornamelijk techniek, snelheid en concentratie van de kracht noodzakelijk. Door constante techniektraining is het mogelijk steeds meer spieren te laten meewerken aan een bepaalde beweging. Het is duidelijk dat de kracht, ontwikkeld door een hand of een voet alleen, veel minder is dan wanneer men het gehele lichaam kan inzetten. Dit laatste kan men bereiken door bij uitvoering van een techniek de heupen in te zetten. Door de heupen bij een beweging te doen meedraaien, wegdraaien of in te duwen kan men deze beweging veel krachtiger maken. Tracht daarom steeds in samenwerking met de heupen af te weren, te stoten of te stampen.

Bij alle technieken is verder snelheid van uitvoering van belang : hoe korter de uitvoering van een techniek des te effectiever hij is en zoveel vlugger u kunt overgaan tot de volgende, wat u vooral nodig zult hebben bij de training met partner.

Bij alle karatetechnieken wordt tevens gebruik gemaakt van reactie. Als de ene arm afweert, wordt de andere teruggetrokken naar de heup welke dan door het lichaam een reactie geeft aan de afwerende arm.

Eén van de voornaamste punten bij het uitvoeren van een techniek is de ademhaling; aan het einde van een beweging moet kort en scherp uitgeademd worden, terwijl de spieren van het onderlichaam en de borstkas zich even spannen en onmiddellijk daarna weer ontspannen. Dit moment noemt men 'focus', d.w.z. al uw energie op een bepaald punt concentreren.

De training met partner is een zeer goed hulpmiddel om al deze principes onder de knie te krijgen. Hierbij moet men de technieken op het juiste moment en op de juiste plaats leren uitvoeren. Later moet u met deze training in een stadium komen dat u die technieken automatisch uitvoert, die op dat moment noodzakelijk zijn m.a.w. zonder er bij te moeten denken welke afweer of stoot uitgevoerd moet worden. Pas wanneer men al deze principes meester is en men de stoten kan controleren, is het mogelijk om aan een competitie mee te doen. Hierbij zult u uw tegenstander kalm moeten

opnemen, trachten te voorzien wat hij wil doen en zelf een opening zoeken om hem aan te vallen.

Bij een training moet men proberen te vermijden dat men een 'zwakke zijde' krijgt en dus moeten de bewegingen zowel links als rechts getraind worden.

Dikwijls vinden de beginnelingen het leren van de basistechnieken vervelend en overbodig en willen direct met een partner trainen. Zonder deze basistraining is het echter niet mogelijk de sterke standen, afweren, stoten en stampen te verkrijgen die nodig zijn voor de training met partner.

4. Shotokan Karate 松濤館流

In karate kunnen we drie onderdelen onderscheiden die doorgaans zowel tijdens de training als op examens of toernooien als aparte eenheden aan bod komen. Hun inhoud en doel, evenals de meest gebruikte (Japanse) termen die erin voorkomen worden hierna besproken. Het betreft *KIHON* (basistechnieken), *KUMITE* (partnertraining en -gevecht) en *KATA* (stijlfiguur, schijngevecht).

4.1. KIHON 基本

4.1.1. Inhoud en doel

Kihon omhelst alles wat met de (basis)technieken te maken heeft. Het doel van Kihon is het aanleren van deze technieken. Door regelmatige training wordt hun uitvoering qua vorm, snelheid en kracht geperfectioneerd. De diverse standen, afweer- en (tegen)aanvalstechnieken komen er afzonderlijk of gecombineerd in aan bod. Naast de uitvoering leert de karateka er ook het nut van de technieken. Hiermee wordt bv. bedoeld dat de efficiëntie van het afweren tegenover verschillende aanvallen verduidelijkt wordt. Kihon wordt ofwel vanuit stilstand, ofwel vorderend of wijkend getraind. Bij deze laatste wordt er doorgaans 5 maal gevorderd, gedraaid, en opnieuw 5 maal gevorderd.

4.1.2. Terminologie

De verschillende lichaamsonderdelen, standen, afweren en (tegen)aanvallen worden alle met een Japanse naam aangeduid. Waar er op wetenschappelijk gebied vaak beroep wordt gedaan op het Latijn of het Engels, wordt er in karate dus met het Japans gewerkt. Ook hier heeft dit het voordeel dat er bij internationale ontmoetingen eenheid bestaat in terminologie en er een vrij vlotte communicatie tot stand kan komen tussen lesgevers en leerlingen.

Hierna volgt een verklarende woordenlijst van de meest voorkomende termen. Op het eerste zicht kan deze lijst vrij uitgebreid en ingewikkeld lijken. Niet alle termen zijn echter even belangrijk en het regelmatig bijwonen van de trainingen resulteert automatisch in het snel begrijpen en onthouden van deze woorden(combinaties). De meeste termen worden natuurlijk zowel in Kihon als in Kumite en Kata gebruikt.

4.1.2.1. Lichaamsdelen en natuurlijke wapens

empi:	elleboog
haishu:	handrug
haisoku:	bovenkant (wreef) van de voet
haito:	handsnede duimkant
hara:	buik
hiji:	elleboog
hiraken:	kneukelvuist
hiza, hitsui:	knie
kakato:	hiel van de voet
kata:	schouder
ken:	vuist
koshi:	heup
kubi:	nek
me:	oog
men:	gezicht
nakadaka-ken:	middelvinger kneukelvuist
nihon nukite:	tweevingerige speerhand
no:	arm
nodo:	keel
nukite:	speerhand
oyayubi:	duim
seiken:	vuist
shamen:	slaap

shotei:	handpalm
shuto:	handsnede pinkzijde
soku:	voet
sokuto:	snijkant van de voet
suigetsu:	solar plexus
sune:	scheen
teisho:	muis van de hand, hiel handpalm
tekubi:	pols
tetsui:	hamervuist
tsumasaki:	bal van de voet
ude:	voorarm

4.1.2.2. Zones en richtingen

age:	omhoog, opwaarts
ashi:	voet
atama:	hoofd
choku:	recht
chudan:	midden zone (borst en buik)
chushin:	centrum, middel, hart
do:	zijde van de romp
ganmen:	middendeel van het gezicht
gedan:	lage zone (onder gordel)
gyaku:	tegengestelde (hand & voet)
haishu:	buitenkant van de hand (pinkkant)
haito:	zijkant van de hand (duimkant)
hanmi:	half-zijzicht
hidari:	links
jo:	plaats
jodan:	hoge zone (hoofd en hals)
kagi:	hoek
keage:	slaand
kekomi:	stotend
kin:	maagstreek
kisami:	voorste, dichtste
ko:	achter, achterkant -- dij
kote / ude:	onderarm
mahanmi:	zijzicht
mashomen:	voorzicht
mawashi:	ronddraaiend
mawatte:	omdraaien
migi:	rechts
mune:	borst

nagashi:	schoon/weg vegen
nakazumi:	centrale lichaamsas (vertikaal)
ninode:	bovenarm
oi:	zelfde (hand & voet)
otoshi:	vallend, omlaag
sabaki:	hanteren, verplaatsen
sei:	normaal, recht
seiretsu:	in rechte rij gaan staan
shiko:	vierkant
sonoba:	op dezelfde plaats
soto:	buiten
suden:	punt tussen de ogen
tai:	lichaam
tate:	verticaal
te / shu:	hand
tobi:	springen
uchi:	binnen
ude:	pols, arm
ura:	draaien
ushiro:	achterwaarts
yoko:	zijwaarts
yubi:	vinger
zen / mae / shomen:	voorkant

4.1.2.3. Standen

shinzen tai (natuurlijke standen, ontspannen)

heisoku-dachi

aandachtshouding,
voeten samen



musubi-dachi

aandachtshouding,
voeten hoek 90°



heiko-dachi

natuurlijke stand,
voeten ± evenwijdig



hachi-ji-dachi

standaard natuurlijke stand,
voeten schouderbreedte



migi-shinzen-tai rechts natuurlijke stand



hidari-shinzen-tai links natuurlijke stand



jigotai defensiestand,
voeten buiten schouderlijn

kihon-dachi (fundamentele standen)

zenkutsu-dachi voorwaartse stand



kokutsu-dachi achterwaartse stand



kiba-dachi zijwaartse stand
(ruiterstand)



shiko-dachi



fudo-dachi gevechtsstand



neko-ashi-dachi katstand



hangetsu-dachi halve maanstand



sochin-dachi

stabiele stand
diagonaal



sanchin-dachi



kosa-dachi



4.1.2.4. Afweertechieken (uke-waza)

uke:	afweer
morote-uke:	versterkte afweer (twee armen)
age-uke:	opwaartse afweer (opwaarts blok)
gedan-barai:	lage afweer van binnen naar buiten (afwaart blok)
soto-uke:	afweer op middenzone, van buiten naar binnen
uchi-(ude)-uke:	afweer op middenzone, van binnen naar buiten
shuto-uke:	afweer met de handsnee pinkkant (in kokutsu-dachi)
kake-uke:	lage afweer van buiten naar binnen
juji-uke:	afweer met gekruiste armen (kan jodan of gedan, al of niet met gebalde vuisten)
kakiwake-uke:	wig afweer
haishu-uke:	afweer met handrug
teisho-uke:	afweer met hiel handpalm
hiji-sure-uke:	elleboog glijdende afweer
ashibo-kake-uke:	beenafweer met scheen
sokutei-mawashi-uke:	beenafweer met de zool van de voet (=mikazuki-geri als afweer gebruikt)
nami-gaeshi:	beenafweer door onderbeen naar boven te klappen (doorgaans vanuit kiba-dachi)

4.1.2.5. Stoottechnieken (zuki-waza)

zuki (tsuki):	stoot
oi-zuki:	(vorderend) stoten, zelfde arm en voet voor
gyaku-zuki:	tegengestelde arm en voet voor
kizami-zuki:	steekstoot (zelfde arm voor, mét schouderinzet)

sambon-zuki:	driedubbele stoot (jodan-shudan-shudan)
choku-zuki:	rechtstreekse stoot
mawashi-zuki:	cirkelvormige stoot (± in horizontaal vlak)
age-zuki:	opwaartse stoot (vertikaal vlak)
ura-zuki:	korte stijgende stoot » uppercut
yama-zuki:	dubbele stoot
kagi-zuki:	hoekstoot

4.1.2.6. Slagtechnieken (uchi-waza)

uchi:	slag
empi-uchi:	elleboogstoot
(yoko)-empi-(uchi):	voorwaartse elleboogstoot
ushiro-empi-uchi:	achterwaartse elleboogstoot
tate-empi-uchi:	opwaartse elleboogstoot
yoko-mawashi-empi-uchi:	zijwaarts indraaiende elleboogstoot
uraken-(uchi):	slag met rug van de vuist (kan in horizontaal of vertikaal vlak)
tetsui-uchi:	slag met de hamervuist
teisho-uchi:	slag met de palm van de hand
shuto-uchi:	slag met handsnee (pinkkant) (kan van binnen naar buiten of van buiten naar binnen)
haito-uchi:	slag met handsnee (duimkant) (kan ronddraaiend of rechtstreeks)
haishu-uchi:	slag met handrug
...	

4.1.2.7. Traptechnieken (geri-waza)

geri:	trap
tobi-geri:	springende trap
mae-geri:	voorwaartse trap
yoko-geri:	zijwaartse trap
yoko-geri-keage (keage):	zijwaartse snappende trap
yoko-geri-kekomi (kekomi):	zijwaartse stotende trap
mawashi-geri:	draaiende trap
ushiro-geri:	achterwaartse trap
fumikomi:	neerwaartse verpletterende trap
fumikiri:	neerwaartse snijdende trap
mae-tobi-geri:	springende voorwaartse trap
yoko-tobi-geri:	springende zijwaartse trap
renzoku-geri:	trapcombinaties

4.1.2.8. trainingstermen

rei:	groet(en)
.	ritsu rei: staande groet
.	zah rei: zittende groet
mokuso:	sluit ogen (+bezinning)
otagani:	iedereen
yoi:	paraathouding aannemen
hajime:	voer de oefening of het bevel uit
yame:	stop, einde oefening
yasume:	ter plaatste rust (+groet)
mawate:	draai om
hantai:	andere kant (ander hand, voet)
randori:	vrij oefenen
jiu-kumite:	vrij gevecht
tai-sabaki:	lichaamsverplaatsing
ki:	energie, innerlijke kracht
kime:	focussen van ki
kiai:	strijdkreet
tsugi (-ashi):	aansluitpas
seiza:	geknielde houding
mokuso	stille meditatie
otogai ni rei	elkaar groeten

4.1.2.9. Wedstrijd

shobu	wedstrijd
shiai	wedstrijdperk
shiai no kata	wedstrijd Kata
bunkai	toepassing van de gebruikte technieken in Kata
shushin	hoofdscheidsrechter
fukushin	assisentscheidsrechter
shobu hajime	beginnen van de wedstrijd
hajime	beginnen
yame	stoppen / ophouden
moto ni ichi	beginpositie
tsuzukete hajime	hervatten van de wedstrijd
tsuzukete	vecht door
hantai	beslissing maken (van de scheidsrechters)
hikiwake	onbeslist
torimassen	onaanvaarbare techniek
enchosen	verlengen van de wedstrijd

aiuchi	gelijktijdig scorende technieken
aka (shiro) no kachi	rood (wit) is de winnaar
jogai	verlaten van de wedstrijdvloer
chui	waarschuwing / aandacht
chukoku	waarschuwing zonder straf
hansoku	diskwalificatie voor een wedstrijd
kiken	opgave
mubobi	zichzelf in gevaar brengen
atoshi barakua	nog wat tijd over, 30 sec.
jiken	verzoek om de tijd te stoppen

4.1.2.10. japans tellen

0:	zero	零 (ゼロ)
1:	itchi	一
2:	ni	二
3:	san	三
4:	shi yon	四
5:	go	五
6:	roku	六
7:	shishi nana	七
8:	hachi	八
9:	kyu	九
10:	ju	十
11:	ju-itich	十一
12:	ju-ni	十二
20:	ni-ju	二十
21:	ni-ju-itich	二十一
...		
24:	ni-ju-shi	二十四 (zie kata nijushiho)
54:	go-ju-shi	五十四 (zie kata gojushiho)
100:	hyaku	百
1000:	sen	千

4.1.2.11. Varia!

kara:	leeg
te:	hand
fuji:	hoogste, waardigste, meest verheven
yama:	berg
fuji-yama:	hoogste berg van Japan
sensei:	leermeester (zwarte gordel-houder)
sempai:	hoogst gegradeerde leerling die de leermeester bijstaat of vervangt indien afwezig
dan:	meestergraad
kyu:	leerlinggraad
dojo:	oefenzaal

4.2. KUMITE 組手

4.2.1. Inhoud en doel

Kumite is de verzamelnaam voor de verschillende vormen van partnertraining. De in Kihon aangeleerde technieken worden hier onder pseudo-reële omstandigheden toegepast: de partners voeren een bepaalde oefening uit en wisselen elkaar hierbij af met aanval en afweer.

Naast het behoud van de juiste techniek komen in kumite ook de begrippen richting en afstand aan bod: zowel de aanvaller als de aangevallene dient zijn oefening op de juiste plaats en met een correcte afstand uit te voeren. In een later stadium wordt de techniek uitgevoerd met grotere kracht en snelheid of worden verschillende bewegingen gecombineerd. Onder deze omstandigheden wordt de toepasbaarheid van een techniek snel duidelijk.

4.2.2. Onderverdeling

Kumite wordt onderverdeeld in drie, steeds moeilijker wordende stadia. In de eerste twee is de aanval, afweer en tegenaanval op voorhand bepaald. In de derde zijn deze vrij.

Kihon kumite (basistraining met partner)

ippon kumite:	1 aanval, 1 afweer + tegenaanval
sambon kumite:	3 aanvallen na elkaar, al wijkend, 3 maal afweren en tegenaanval
gohon kumite:	5 aanvallen na elkaar, al wijkend, 5 maal afweren en tegenaanval
kaeshi ippon kumite:	de persoon die afweert valt onmiddellijk weer aan

Jiyu ippon kumite (basistraining in beweging)

analoog met kihon ippon kumite maar beide partners mogen vrij bewegen en beschikken over meer vrijheid in het bepalen van de tegenaanval

Jiyu kumite (vrij gevecht)

4.2.3. Wedstrijdvorm

Afhankelijk van de wedstrijdfaciliteiten (o.a. beschikbare tijd) en de graad der beoefenaars bestaat wedstrijdkumite uit kihon ippon kumite, jiyu ippon kumite of jiyu kumite. Bij kihon ippon kumite en jiyu ippon kumite werken beide spelers afwisselend een aanvals- en verdedigingsreeks af waarna de scheidsrechter de beste uitvoerder als winnaar bestempeld. Bij jiyu kumite, of het echte vrij gevecht worden er punten uitgereikt voor het doeltreffend uitvoeren van een aanval. Binnen een tijdslimiet (doorgaans 2 minuten) wordt er ofwel naar één punt (ippon shobu) ofwel naar drie punten gestreden (sambon shobu). Deze wedstrijden zijn aan een streng reglement gebonden en vereisen een bijzondere lichaamscontrole van de beoefenaars. Kumite onder wedstrijdvorm bezit een extra aantal termen die hierna verduidelijkt worden.

shiai:	wedstrijd
shiro:	wit
aka:	rood
ippon:	(volledig) punt
waza-ari:	half punt
awasete ippon:	twee waza-ari's die samen ippon vormen
ai uchi:	geen punt (gelijktijdig scoren)
soremade:	einde van de wedstrijd
hansoku chui:	waarschuwing
hansoku:	uitsluiting door fout (twee hansoku chui's = hansoku)
hantei:	beslissing
kachi:	overwinning
hikiwake:	wedstrijd onbeslist
encho:	verlenging
jikan:	tijd stilleggen

4.3. KATA 型 of 形

4.3.1. Inhoud en doel

Kata's zijn reeksen van stijloefeningen waarin de voornaamste aanvals- en verdedigingstechnieken uitgevoerd worden in een vooraf bepaald ritme en orde volgens een voorgeschreven schema (ENBUSEN) waarvan het eindpunt steeds met het beginpunt overeenkomt.

De hoofdpunten van de kata training zijn:

- de toepassing van de harde en zachte technieken
- spanning en ontspanning van het lichaam
- afwisseling van snelle en trage technieken.

De kata's kennen naast hun gewone vorm ook een ura (spiegelbeeld), een go (achterwaarts) een een ura-go (achterwaarts spiegelbeeld) vorm. Doel is om de kata nog meer te "belevens".

De vijf Heian kata's (eerste 5 kata's) omvatten de meest fundamentele technieken welke tevens de voornaamste afweren, aanvallen en verplaatsingen zijn. In elke Heian kata wordt een nadruk gelegd.

太 極 初 段
Taikyoku shodan: basis

平 安 初 段
HEIAN SHODAN: legt de nadruk op zenkutsu-dachi
Het woord Heian is een mengeling van de woorden Heiwa en Antei: "Vrede en Kalmte". De betekenis van de 5 Heian kata duidt op "Vreedzame Geest". De originele versies van de kata werden Pinans genoemd. Gichin Funakoshi sensei veranderde echter in 1930 de Chinese en Okinawa namen in Japanse benamingen tijdens het ontwikkelen van de Shotokan stijl, hiermede verwijzende naar de meer filosofische betekenis. Voor 8ste Kyu - gele gordel - 21 bewegingen.

平 安 二 段
HEIAN NIDAN: legt de nadruk op kokutsu-dachi
Kan beschouwd worden als de "Water" kata. Snel en vloeiend, komt Heian Nidan meer tot zijn recht in vlotte en ontspannen bewegingen. Heian Ni Dan is moeilijker te begrijpen dan Heian Sho Dan en wordt meestal als 'moeilijk' beschouwd door de beginnende karateka. Misschien is het daarom dat Gishin Funakoshi sensei de beide kata's van telorde wijzigde. Voor 7de Kyu -oranje gordel - 26 bewegingen.

平
安
三
段

HEIAN SANDAN: legt de nadruk op kiba-dachi
In Musashi's vijf elementen (Water, Vuur, Aarde, Metaal en Hout) zou Heian San Dan het "Vuur" element zijn. Denk aan vuur en zie hoe de vlammen bewegen. Vergelijk deze bewegingen met die van de kata. De kata begint klein, reist met de wind in snelle voorwaartse bewegingen. Er komen hoge standen in voor en beweegt rond tot uiteindelijk wat opgebrand is in mekaar zakt. De derde Heian kata is de eigenaardigste van alle basis kata. Voor 6de Kyu - groene gordel - 20 bewegingen.

平
安
四
段

HEIAN YONDAN: heeft de meeste variaties en legt de nadruk op de stampen
Met de vele hoge trappen en hand technieken, zou men Heian Yon Dan als de "Wind" kata kunnen beschouwen. De '5 Elementen' waren zeker toon aangevend in het ontwerpen van de vijf Heian kata's. De lucht, uit de longen van de karateka, is tijdens het uitvoeren van de kata ongetwijfeld een voorstelling van Wind. Ook de trappen zijn een indicatie van de natuur en de Wind. Heian Yon Dan stelt verschillende technische patronen voor welke in verschillende Shotokan kata's voorkomen. Kennis van deze kata is vereist voor het behalen van de 5de Kyu - blauwe gordel - 27 bewegingen.

平
安
五
段

HEIAN GODAN: legt de nadruk op standwisseling
Is de "Vijfde Stap" en is de kata van de "Leegte". Tijdens de sprong ben je 'los' van de grond, van een tegenstander, van alles. De karateka zou nu genoeg basistechnieken moeten beheersen om zich staande te kunnen houden in een gemiddelde zelfverdedigings situatie. Vanaf nu wordt hij de "Vreedzame Geest". Misschien is de 'Vreedzame Geest' nodig voor een goed krijgsheer?
Voor 4de Kyu - blauw met wit streepje - - 23 bewegingen.

De hogere kata's omvatten doorgaans een groter aantal technieken en zijn van een aanzienlijke moeilijkheidsgraad.
De hogere kata's zijn:

披
塞
大
BASSAI DAI: Het binnendringen van een Fort (dai=major, sho=minor)
Bassai betekent 'Het Fort binnen dringen', duidend op de innerlijke strijd om zelfcontrole. De kata schakelt snel en gracieus over van verdediging naar aanval. De nadruk ligt bij de heupbewegingen. Het woord Dai betekent 'Groot', 'Omvangrijk' en verwijst naar de lengte van de kata en de omvang van de bewegingen. Van de twee Bassai kata's is dit de eerste en originele versie. De kata moet ingestudeerd zijn voor het behalen van de 2de kyu (bruine gordel met 1 wit streepje) - 42 bewegingen.

披
塞
小
BASSAI SHO
De kortere versie van Bassai Dai, gebruikmakend van dezelfde enbusen. Het doel is, zoals bij Sochin, het vechten tegen een stok of staaf.

觀
空
大
KANKU DAI: Kijk naar de Hemel
Kanku betekent 'Kijk naar de Hemel'. De openingsbeweging 'naar de hemel kijken' symboliseert het universum en het concept van 'ku' (leeg) waarbij je de tegenstander laat zien dat je geen wapens draagt (zie Meiyko). Het is een gracieuze en krachtige kata die de voorloper was van de Heian kata's. Veel bewegingen en basistechnieken van de Heian kata's zijn duidelijk te zien. Nodig voor 1ste kyu (bruine gordel met 2 witte strepen) - 65 bewegingen.

觀
空
小
KANKU SHO
Sho duidt op 'kort', daarom is dit de kortere versie van Kanku Dai, gebruik makend van dezelfde embusen of bewegingspatronen. De kata stamt, evenals zijn voorganger, af van Kushanku.

鐵
騎
初
段
TEKKI SHODAN: IJzeren Ruiters
De afkomst van deze kata is Chinees. In Okinawa bekend als 'Naihanchi'. Funakoshi sensei veranderde de Okinawa benaming in Tekki, duidend op 'IJzeren Ruiters' en verwijzend naar het gebruik van de stand Kiba Dachi om een 'ijzeren' (sterke) stand te ontwikkelen. De kata ontwikkelt ook de taille en het bovenlichaam. Met kennis van deze kata behaalt men de 3de Kyu - bruine gordel - 29 bewegingen.

鉄
騎
二
段

TEKKI NIDAN

De tweede in een serie van drie Tekki kata's. De nadruk ligt op het verhogen van de kracht in de Kiba Dachi standen. 24 bewegingen.

鉄
騎
三
段

TEKKI SANDAN

Het laatste niveau van de drie Tekki kata's. De nadruk ligt op de snelheid en de coördinatie van de armen, alsook de toenemende kracht in de torso en de benen. 36 bewegingen.

珍
手

CHINTE: Eigenaardige Handen

De kata maakt gebruik van grote, cirkelvormige bewegingen. Dit in tegenstelling tot de gebruikelijke Shotokan methode dat de kortste afstand tussen twee punten gebruikt. De nihon nukite (tweevingerige speerhand) en naka daka ippon ken (één-knokelige slag) en andere 'rare' technieken geven de naam 'Ongebruikelijke Handen' of 'Eigenaardige Handen'. Eender welke vertaling, Chinte is een ongewone, eigenaardige en verbazende kata met wijde variatie aan technieken.

燕
飛

ENPI of EMPI: Vlucht van de Zwaluw

De kanji naam Empi bestaat uit de tekens 'zwaluw' (vogel) en 'vlieg' (vliegen). Daarom wordt de kata wel eens vertaald in: "De Vlucht van de Zwaluw" of "Vliegende Zwaluw". De bewegingen zijn licht en dartelend en duiden op de verdedigende vlucht van de zwaluw. Al deze namen kunnen als nauwkeurige vertaling van het Japans beschouwd worden. De naam kan zowel als Empi als Enpi geschreven worden. De uitspraak -mp en -np klinken hetzelfde in het Japans. Een oude kata met als oorspronkelijke naam 'Wanshu' - 37 bewegingen.

岩
鶴

GANGAKU: Kraanvogel op een Rots

Gankaku is de betekenis voor 'Kraanvogel op een rots' en schetst de zogenaamde zwakheid van de vogel ten opzichte van zijn prooi, wat echter ook zijn sterkste punt is. De kata gebruikt de Tsuruashi dachi-stand (Kraanvogelstand) of Sagiashi dachi verwijzend naar de andere stijlen. De originele kata stond bekend als Chinto.

五 GOJUSHIHO SHO
十
四
步
小
Normaal gezien wanneer er twee kata's met dezelfde naam zijn is de ene de 'dai' (grote) kata en de ander de 'sho' (kleine) kata. De sho kata is gewoonlijk veel korter en meer gecompliceerd. Gojushiho Sho betekent eigenlijk 'Kleine Vierenvijftig Stappen'. Wanneer je de kata goed bekijkt, zie je dat de namen eigenlijk niet juist gekozen zijn. De dai versie is korter en gecompliceerder dan de sho versie! Dit is tegenstrijdig met de andere tweeling kata's zoals Bassai Dai en Bassai Sho of Kanku Dai en Kanku Sho. Ook een zeer gevorderde kata.

五 GOJUSHIHO DAI: 54 Stappen
十
四
步
大
Vroeger heette deze kata Hotuka, daar de beweging lijkt op die van een specht die met zijn snavel op een boom hakt. De naam van de kata betekent eigenlijk 'Vierenvijftig Stappen'. Eén van de zeer vergevorderde Shotokan kata's.

半 HANGETSU: Halve Maan
月
Hangetsu betekent 'Halve Maan' duidend op de basisstand Hangetsu Dachi (halve-maan-stand) van de kata. De originele naam was Seisan. De nadruk ligt op het correcte gebruik van de ademhaling en focus. Dit is de Shotokan versie van een langzame kata zoals Sochin.

慈 JI'IN
陰
De kata Jiin is de enige Shotokan kata die niet op dezelfde plaats eindigt waar de deze begon. Het is de enige kata waar op het laatste aanvaard wordt dat men eindigt met het terug trekken van het linker been om zo terug op de start positie te kunnen komen. Zoals de kata Jion heeft ook Jiin een Chinese oorsprong.

慈 JION: Genoemd naar een Tempel
恩
De Boedhistische term voor 'Liefde' en 'Goed'. De Jion Ji was een tempel in China. Dit, alsmede de positie van de handen in Yoi duiden op de Chinese oorsprong van de kata. De kennis van deze kata is nodig voor het behalen van Sho Dan (1ste zwarte gordel). Deze kata wordt veel genomen als Tokui Kata (voorkeur kata) - 47 bewegingen.

十 手
JITTE of JUTTE: Tien Handen
De naam Jitte of Jutte is samengesteld uit het karakters Ju wat 'tien' betekent en het karakter Te wat 'hand' betekent zoals in 'Kara Te'. Dus Jitte betekent eigenlijk 'Tien Handen'. De kata is zeer krachtig en ontwikkeld om de karateka in staat te stellen tien tegenstanders te weerstaan.

明 鏡
MEIKYO: Spiegel van de Ziel
Meikyo betekent "Heldere Spiegel". De begrippen Mizu no Kokoro (Een Geest als Water) en Tsuki No Kokoro (Een Geest als de Maan) kunnen ontleend worden aan de openingsbewegingen. Die lijken op de gladheid van het water waardoor het zo kalm wordt als een spiegel. Deze kata heeft aan het einde de Sankaku Tobi (driehoekssprong) en het kan de karateka snel en makkelijk, indien correct uitgevoerd, in staat stellen nadeel om te zetten in voordeel.

二 十 四 步
NIJUSHIHO: 24 Stappen
Ni ju shi betekent twintig-vier of vierentwintig. Ho kan duiden op 'stap' of 'richting'. Omdat er exact 24 stappen in de kata voorkomen, kan het dat Nijushiho genoemd is naar het aantal stappen. Daarom is 'Vierentwintig Stappen' een goede vertaling van de kata. De originele naam was Niseishi. De kalme en lange bewegingen verwijzen naar de golven die op een klif breken.

壯 鎮
SOCHIN: Behoud de Vrede
Sochin is een populaire kata, simpel omdat de kata heel mooi is. Het woord Sochin betekent 'Kracht en Kalmte'. Funakoshi sensei wou de originele Okinawa naam Sochin wijzigen in de Japanse naam Hakko. Het waren zijn studenten die de naam Sochin bleven gebruiken. De kata ontleent zijn naam aan de fudo dachi stand of sochin dachi (onbeweeglijke stand). Het doel is, zoals in Bassai Sho, vechten tegen een stok of staaf.

雲 手
UNSU: Hand als een Wolk
De naam Unsu is samengesteld uit de kanji karakters Un en Shu of Te. Ze duiden op de woorden 'Wolk' en 'Handen'. De betekenis is dus eigenlijk 'Wolk Handen'. De opening symboliseert het scheiden van de wolken met de handen. De calligraphie van Funakoshi sensei, Hatsuum Jin Dō (De wolken scheiden, zoekend naar de Weg) kan naar deze bewegingen verwijzen. Het lijkt alsof de kata beweegt van haast naar serene kalmte.

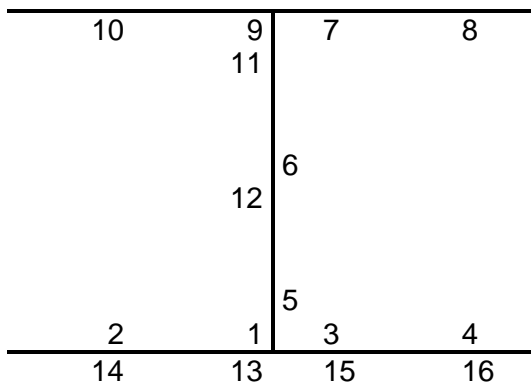
王
冠

WANKAN: Kroon van de Koning.

Daar deze kata erg kort is menen velen dat deze kata niet compleet is. Wankan betekent 'Kroon van de Koning'. In het Japans zou de naam 'Ohkan' uitgesproken worden. Nochtans is de 'wan' uitspraak ingevoerd van het Okinawa-dialect. Het is eigenaardig dat woorden zoals Pinan naar Heian vertaald werden terwijl Wankan nog steeds uitgesproken wordt in het Okinawa-dialect.

Taikyoku shodan

1. (linker been 90° naar links draaien) Links uitstappen - gedan-barai
2. Voorwaarts stappen (rechts voor) - tsuki-chudan
3. Rugwaarts draaien (rechter been 180° naar rechts draaien) gedan-barai
4. Voorwaarts stappen (links voor) - tsuki-chudan
5. Voorwaarts draaien (linker been 90° naar links draaien) gedan-barai
6. 3x voorwaarts stappen - tsuki-chudan (3de maal KIAI)
7. Rugwaarts draaien (linker been 90° naar rechts draaien) - gedan-barai
8. Voorwaarts stappen (rechts voor) - tsuki-chudan
9. Rugwaarts draaien (rechter been 180° naar rechts draaien) - gedan-barai
10. Voorwaarts stappen (links voor) - tsuki-chudan
11. Voorwaarts draaien (linker been 90° naar links draaien) - gedan-barai
12. 3x voorwaarts stappen - tsuki-chudan (3de maal KIAI)
13. Rugwaarts draaien (linker been 90° naar rechts draaien) - gedan-barai
14. Voorwaarts stappen (rechts voor) - tsuki-chudan
15. Rugwaarts draaien (rechter been 180° naar rechts draaien) - gedan-barai
16. Voorwaarts stappen (links voor)- tsuki-chudan



4.4. EXAMEN

Het examen is een evaluatie van de geleerde materie. Er zijn voorwaarden vastgelegd zoals minimum wachttijd, minimum aantal trainingen, regelmaat van trainen. De belangrijkste voorwaarde echter, is dat de examinant “klaar” is voor zijn/haar examen.

Het examen is dus niet iets dat men “probeert”, maar een demonstratie van zijn/haar kunnen met een quasi zekerheid van slagen.

Het examen programma omvat kihon, kumite en kata. Ook de lagere examenprogramma’s moeten steeds gekend zijn (bv wie examen doet voor 1 kyu moet ook nog heian shodan probleemloos kunnen uitvoeren).

Lagere gordels kunnen terrecht bij de hogere gordels om hun te helpen bij de voorbereiding van hun examen (het vragen van een peter/meter is aangewezen).

verklaring van de gebruikte afkortingen:

vw	voorwaarts bewegen
aw	achterwaarts bewegen
zw	zijwaarts bewegen
tp	terplaatse
zkd	zenkutsu-dachi
kkd	kokutsu-dachi
kd	kiba-dachi
fd	fudo-dachi

4.4.1. Junior karate

4.4.1.1 Negende kyu (1)

gordel: 1 rode streep

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan

(duidelijk onderscheid)

vw	zkd	mae geri
----	-----	----------

(knie optrekken, snap, terugtrekken, voet op de grond plaatsen)

kumite: niet

kata: heian shodan (met begeleiders en tellen)

4.4.1.2 Negende kyu (2)

gordel: 2 rode strepen

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan

(duidelijk onderscheid, focus van de aanval)

vw	zkd	mae geri
----	-----	----------

(in verschillende fazen, focus van de aanval)

kumite: ippon kumite

jodan tsuki	age uke
-------------	---------

chudan tsuki	soto uke
--------------	----------

mae geri	gedan barai
----------	-------------

(zonder tegenaanval)

kata: heian shodan (met andere examinanten en met tellen)

4.4.1.3 Negende kyu (3)

gordel: 3 rode strepen

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan
(duidelijk onderscheid, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mae geri
(in verschillende fazen, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	age uke
vw	zkd	soto uke
vw	zkd	gedan barai

kumite: ippon kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, gyaku tsuki

kata: heian shodan (met andere examinanten en zonder tellen)

4.4.1.4 Negende kyu (4)

gordel: 1 gele streep

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan
(duidelijk onderscheid, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mae geri
(in verschillende fazen, focus van de aanval, kiai)		
vw	kkd	shuto uke
vw	zkd	age uke
vw	zkd	soto uke
vw	zkd	gedan barai

kumite: sanbom kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, gyaku tsuki

kata: heian shodan (met nadruk op kiai)

4.4.1.5 Negende kyu (5)

gordel: 2 gele strepen

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan
(duidelijk onderscheid, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mae geri
(in verschillende fazen, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mawashi geri
vw	kkd	shuto uke
vw	zkd	age uke
vw	zkd	soto uke
vw	zkd	gedan barai

kumite: sanbom kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, gyaku tsuki

kata: heian shodan (met nadruk op de kijkrichting)

4.4.1.6 Negende kyu (6)

gordel: 3 gele strepen

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan
(duidelijk onderscheid, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mae geri
(in verschillende fazen, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mawashi geri
zw	kd	yoko geri kekumi
vw	kkd	shuto uke
vw	zkd	age uke
vw	zkd	soto uke
vw	zkd	gedan barai

kumite: sanbom kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, gyaku tsuki

kata: heian shodan (foutloos)

4.4.1.7 Achtste kyu

gordel: geel

kihon:

vw	zkd	tsuki jodan
vw	zkd	tsuki chudan
(duidelijk onderscheid, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mae geri
(in verschillende fazen, focus van de aanval, kiai)		
vw	zkd	mawashi geri
zw	kd	yoko geri kekumi
vw	kkd	shuto uke
vw	zkd	age uke
vw	zkd	soto uke
vw	zkd	uchi uke
vw	zkd	gedan barai

kumite: sanbom kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, gyaku tsuki

kata:

heian shodan (solo)
heian nidan (met tellen)

4.4.2. Karate FUJI-YAMA Evergem

4.4.2.1. Negende kyu

voorwaarden: wachttijd: 3 maand, min. 15 trainingen
of na het volgen van een initiatie cursus
gordel: 1 rode streep

kihon:

vw	zkd	oi tsuki jodan
vw	zkd	oi tsuki chudan
tp	zkd	gyaku tsuki
vw, aw	zkd	age uke
vw, aw	zkd	soto uko
vw, aw	zkd	uchi uke
vw, aw	zkd	gedan barai
vw	zkd	mae geri chudan

kumite: gohon kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gysku tsuki

kata:

taykyoku shodan

dominanten:

enkelvoudige technieken in zkd

BKSA: goed gesloten vuisten, nauwkeurigheid van de vuisttechnieken

BKSA mentaal: hygiëne, karate-gi, dojo-etikette

4.4.2.2. Achtste kyu

voorwaarden: wachttijd: 3 maand, min. 15 trainingen na laatste examen
gordel: geel

kihon:

vw	zkd	oi tsuki jodan
vw	zkd	oi tsuki chudan
tp	zkd	gyaku tsuki
vw, aw	zkd	age uke
vw, aw	zkd	soto uke
vw, aw	zkd	uchi uke
vw, aw	zkd	gedan barai
vw	zkd	mae geri chudan
vw	kkd	shuto uke
zw	kd	yoko geri keage
zw	kd	yoko geri kekomi

kumite: gohon kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki

kata:

heian shodan;
taykyoku shoduan ura

dominanten:

enkelvoudige technieken in zkd, tsuki waza
BKSA: Hiki ashi in de geri waza (snapbeweging)
BKSA mentaal: stiptheid, regelmaat

4.4.2.3. Zevende kyu

voorwaarden: wachttijd: 3 maand, min. 30 trainingen na laatste examen
gordel: oranje

kihon:

vw	zkd	oi tsuki jodan
vw	zkd	oi tsuki chudan
vw	zkd	gyaku tsuki
vw	zkd	aqe uke, gyaku tsuki
vw	zkd	soto uke, gyaku tsuki
vw	zkd	uchi uke, gyaku tsuki
vw	zkd	gedan barai, gyaku tsuki
vw	zkd	mae geri jodan
vw	zkd	mae geri chudan
vw	kkd, zkd	shuto uke, nukite
zw	kd	yoko geri keage
zw	kd	yoko geri kekomi
vw	fd	mawashi geri

kumite: sanbon kumite

- jodan tsuki age uke
 chudan tsuki soto uke
 mae geri gedan barai, gyaku tsuki
- jodan tsuki age uke
 chudan tsuki uchi uke
 mae geri gyaku gedan barai, kesame tsuki

kata:

heian nidan;
heian shodan ura;
taykyuku shodan go;
taykyuku shodan bunkai

dominanten:

gyaku hanmi, kokutsu dachi, geri waza
BKSA: positie FD en ZKD, van FD naar ZKD en omgekeerd
BKSA mentaal: ingesteldheid, volharding

4.4.2.4. Zesde kyu

voorwaarden: wachttijd: 3 maand, min. 30 trainingen na laatste examen
gordel: groen

kihon:

vw	zdk	sanbon tsuki
vw, aw	zkd	age uke, gyaku tsuki
vw, aw	zkd	gedan barai, uraken uchi
vw, aw	zkd, kd	soto uke, empi uchi
vw, aw	zkd	uchi uke, gyaku tsuki
vw	zkd	mae geri
vw, aw	kkd, zkd	shuto uke, nukite
zw	kd	yoko geri kekomi
zw	kd	yoko geri keage
vw	fd	mawashi geri

kumite: ippon kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, uraken uchi

kata:

heian sandan;
heian nidan ura;
heian shodan go;
heian shodan bunkai

dominanten:

kiba dachi
uchi waza

BKSA: positie en gebruik van de heupen in de uke waza

BKSA mentaal: concentratie

4.4.2.5. Vijfde kyu

voorwaarden: wachttijd: 6 maand, min. 60 trainingen na laatste examen
gordel: blauw 1

kihon:

vw	zkd	sanbon tsuki
vw, aw	zkd	age uke, gyaku tsuki
vw, aw	zkd	gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki
vw, aw	zkd, kd, kd	soto uke, empi uchi, uraken uchi
vw, aw	zkd	uchi uke, gyaku tsuki
vw	zkd	mae geri
vw, aw	kkd, zkd	shuto uke, nukite
zw	kd	yoko geri kekomi
zw	kd	yoko gen keage
vw	fd	yoko geri kekomi
vw	fd	mawashii geri

kumite: ippon kumite

jodan tsuki	age uke, gyaku tsuki
chudan tsuki	soto uke, empi uchi
mae geri	gedan barai, uraken uchi
yoko geri	soto uke, gyaku tsuki
mawashi geri	uchi uke, gyaku tsuki

kata:

heian yondan;
heian sandan ura;
heian nidan go
heian nidan bunkai

dominanten:

heupinzet
BKSA: spanning en ontspanning, vloeiende aaneenschakeling van de technieken, snelheid en verplaatsing in kihon
BKSA mentaal: zoeken naar verbetering van de technieken

4.4.2.6. Vierde kyu

voorwaarden: wachttijd: 6 maand, min. 60 trainingen na laatste examen
gordel: blauw 2

kihon:

vw	zkd	sanbon tsuki
vw, aw	zkd	age uke, shuto uchi
vw, aw	zkd	gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki
vw, aw	zkd, kd, kd	soto uke, empi uchi, uraken uchi
vw, aw	zkd	uchi uke, kesame tsuki, gyaku tsuki
vw	zkd	mae geri
vw, aw	kkd, zkd	shuto uke, nukite
zw	kd	yoko geri kekomi
zw	kd	yoko geri keage
vw	fd	yoko geri kekomi
vw	fd	mawashi geri
vw	fd	ushiro geri

kumite: ippon kumite

jodan tsuki	age uke, shuto uchi
chudan tsuki	soto uke, gyaku tsuki
mae geri	gedan barai, uraken uchi
yoko geri	soto uke, gyaku tsuki
mawashi geri	uchi uke, gyaku tsuki

kata:

heian godan
heian yondan ura
heian sandan go
heian sandan bunkai

dominanten:

evenwicht
BKSA: open handtechnieken
BKSA mentaal: leren de inspanning te appreciëren en de smaak ervan te ontwikkelen

4.4.2.7. Derde kyu

voorwaarden: wachttijd: 6 maand, min. 60 trainingen na laatste examen
deelname aan stages / speciale trainingen
gordel: bruin 1

kihon:

vw	zkd	sanbon tsuki
vw, aw	zkd	age uke, gyaku tsuki, uraken uchi
vw, aw	zkd	gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki
vw, aw	zkd, kd, kd	soto uke, empi uchi, uraken uchi
vw, aw	zkd	uchi uke, gyaku tsuki
vw	zkd	mae geri
vw, aw	kkd, zkd	shuto uke, nukite
zw	kd	yoko geri kekomi
zw	kd	yoko geri kage
vw	fd	yoko geri kekomi
vw	fd	mawashi geri
vw	fd	mae geri, mawashi geri
vw	fd	mae geri, kesame tsuki, gyaku tsuki

kumite: jiyu ippon kumite
jodan tsuki
chudan tsuki
mae geri
mawashi geri

kata:

tekki shodan
heian godan ura (voorlopig nog niet)
heian yondan go (voorlopig nog niet)
heian yondan bunkai

dominanten:

stabiliteit
BKSA: blok en tegenaanval met zelfde arm
BKSA mentaal: het mentale ontwikkelen door te volharden in de inspanning

4.4.2.8. Tweede kyu

voorwaarden: wachttijd: 6 maand, min. 60 trainingen na laatste examen
deelname aan stages / speciale trainingen
gordel: bruin 2

kihon:

vw	zkd	sanbon tsuki
w, aw	zkd	age uke, gyaku tsuki
vw, aw	zkd	gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki
vw,aw	zkd, kd, kd, zkd	soto uke, empi uchi, uraken uchi
vw, aw	zkd	uchi uke, gyaku tsuki
vw	zkd	mae ren geri
vw, aw	kkd, zkd	shuto uke, (tp) mae geri, nukite
zw	kd	yoko geri kekomi
zw	kd	yoko geri keage
vw	fd	yoko geri kekomi
vw	fd,zkd	mawashi geri

kumite: jiyu ippon kumite

jodan tsuki
chudan tsuki
mae geri
yoko geri
mawashi geri

kata:

bassai dai
tekki shodan ura (voorlopig nog niet)
heian godan go (voorlopig nog niet)
heian godan bunkai

dominanten:

kracht
BKSA: gyaku uraken uchi
BKSA Mentaal: respect en controle

4.4.2.9. Eerste kyu

voorwaarden: wachttijd: 6 maand, min. 60 trainingen na laatste examen
deelname aan stages / speciale trainingen
gordel: bruin 3

kihon:

vw	zkd	sanbon tsuki
vw, aw	zkd	age uke, gyaku tsuki
vw, aw	zkd	gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki
vw,aw	zkd, kd, kd, zkd	soto uke, empi uchi, uraken uchi, gyaku tsuki
vw, aw	zkd	uchi uke, gyaku tsuki
vw	zkd	mae ren geri
vw, aw	kkd, zkd	shuto uke, (tp) mae geri, nukite
zw	kd	yoko geri kekomi
zw	kd	yoko geri keage
vw	fd, zkd	yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku tsuki
vw	fd,zkd	mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi

kumite: jiyu ippon kumite

jodan tsuki
chudan tsuki
mae geri
yoko geri
mawashi geri
ushiro geri

kata:

kanku dai
bassai dai ura (voorlopig nog niet)
tekki shodan go (voorlopig nog niet)
tekki shodan bunkai

dominanten:

coördinatie
BKSA: algemene beheersing van de technieken
BKSA mentaal: zoeken naar effectiviteit, bewust zijn van zijn capaciteit,
nederigheid, een voorbeeld zijn

4.4.2.10. Eerste DAN

voorwaarden: het examen voor eerste DAN wordt niet afgenomen in de club.
De voorwaarden om deel te nemen aan het examen zijn te bekomen bij
B.K.S.A. evenals het examenprogramma.

Wat hier volgt is een voorbereiding:

gordel: zwart

kihon:

vw	zkd	sanbon tsuki
aw	zkd	age uke, gyaku tsuki
aw	zkd	uchi uke, kesame tsuki, gyaku tsuki
aw	zkd, kd, zkd	soto uke, yoko empi uchi, gyaku tsuki
aw	zkd	gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki
aw	kkd, zkd	shuto uke, kesame mae geri, nukite
zw	kd	yoko geri keage
zw	kd	yoko geri kekomi
vw	fd	mae geri, kesame tsuki, gyaku tsuki
vw	fd	yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku tsuki
vw	fd	mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi
vw	fd	ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki

gevechtscombinatie:

vw	fd	mae geri, yoko geri
aw		gedan barai, gyaku tsuki
vw		mawashi geri, yoko geri, uraken uchi, gyaku tsuki

san-ho geri:

tpl, in 3 richtingen mae geri, toko geri, ushiro geri

kumite: jiyu ippon kumite

oi tsuki jodan
oi tsuki chudan
mae geri
yoko geri
mawashi geri
ushiro geri
afweer en tegenaanval is vrij
+ jiyu kumite

kata: keuze-kata:

bassai dai
kanku dai
jion

5. Knopen van de gordel

1. Neem de gordel en verdeel hem in twee. (witte stip = links)
Hou het middelpunt van de gordel vast met het linkerhand
en leg het tegen de buik.
2. Het rechtse einde (horizontaal) rond de rug naar de
linkerzijde brengen en onder (dichtst bij de buik) het vorige
gordelstuk vasthouden.
3. Het linkse einde rond de rug naar de rechterzijde brengen
en boven (verst van de buik) de andere gordelstukken
vasthouden. Indien dit correct uitgevoerd is bevindt de
overlapping zich netjes in het midden en ligt de gordel op
alle plaatsen (ook de rug) mooi plat.
4. Het bovenste eind (witte stip) rond de gordel draaien ; van
onder de gordel, achter, tot boven de gordel.
5. De uiteinden even strak aanhalen.
6. Het achterste eind (zonder stip) onder het vorenste eind
(met stip) leggen.
7. Breng vorenste eind (met stip) achter het achterste eind en
voor het deel tegen de buik. (platte knoop)
8. Beide delen goed aanspannen.



N.B. Een correct geknoopte gordel ligt nergens 'gedraaid' en heeft even lange uiteinden. Dit laatste kan men bekomen door vóór stadium 5. het rechtse (achterste/zonder stip) stuk iets langer te maken dan het linkse (voorste). En niet vergeten... oefening baart kunst.

6. Verklarende woordenlijst

ACUPUNCTUUR:	Oude Chinese geneeswijze waarbij naalden op bepaalde punten in het lichaam worden gestoken om kwalen te genezen
AIKIDO:	De weg van de harmonie. Ai: harmonie Ki: geest Japanse vechtkunst die vele stijlen kent. De populairste is het Ueshi-ba, genoemd naar de grondlegger, Morehei Ueshiba.
ARNIS DE MANO:	Filippijnse vechtkunst, waarbij twee harde houten stokken worden gebruikt.
ATEMI:	Japanse aanvalstechniek, gericht op vitale delen van het lichaam.
BALISONG:	'Vlindermes', een klein knipmes dat met een neerwaartse polsbeweging wordt geopend. Wordt op de Filippijnen met dodelijke precisie gebruikt.
BANDO:	Birmese bokskunst.
BERSILAT:	Malaise vechtkunst die ook in Indonesië (Sumatra) wordt beoefend. De sportversie is tegenwoordig het meest bekend.
BIDSPRINKHAAN:	In het Chinees tong long genoemd. Genoemd naar Tong Long, die deze strijdtechniek ontwikkelde nadat hij een gevecht tussen een sprinkhaan en een bidsprinkhaan had gezien.
BO of KON	Stok 182cm diameter op uiteinde is 2,5cm en in het midden 3cm.
BODHIDHARMA:	Indiase monnik, ook bekend als Ta'mo, de legendarische grondlegger van Kung-Fu in de oorspronkelijke Shaolin-tempel.
BOEDDHISME:	Oosters geloof dat zich van India naar China en vandaar naar grote delen van Azië verbreide. Er bestaan verscheidene afsplitsingen en sekten.
BOK HOK PAI:	'Witte kraanvogel', een Kung-Fu-stijl.

BOKKEN:	Massief houten zwaard dat bij de training wordt gebruikt.
BOK MEI PA:	'Witte wenkbrauw', een Kung-Fu-stijl.
BOT JUM DO:	Vlindermes. Korte messen die paarsgewijs in Kung-Fu worden toegepast.
BUSHI:	Japanse term voor 'krijger'.
BUSHIDO:	De 'weg van de krijger', een strenge morele gedragscode voor de samurai, gebaseerd op eergevoel, loyaliteit, plichtbesef en gehoorzaamheid.
CENTRUMLIJN:	Denkbeeldige lijn over het midden van het lichaam, waarlangs zich vele vitale punten bevinden.
CHAN:	Chinese term voor Zen. Het woord betekent 'meditatie'. In India spreekt men van hyana.
CHAN SAN FENG:	Legendarische grondlegger van tai chi chuan, een van de 'innerlijke' scholen van de Chinese bokskunst.
CHI of CHI-GUNG:	Innerlijke energie; een speciaal stelsel van oefeningen voor het ontwikkelen van innerlijke kracht.
CHI SHAO:	Oefening in wing chun Kung-Fu voor het ontwikkelen van coördinatie en gevoeligheid; leert ook de juiste elleboogpositie aan.
CHOY LI FUT:	Zuid-Chinese vorm van Shaolin Kung-Fu.
CHUAN:	Chinese term voor 'vuist'.
CHUDAN:	In de Japanse vechtkunst het 'middengedeelte': de borst.
DAN:	Japanse term voor iemand die de zwarte band of een nog hoger niveau heeft bereikt.
DARUMA:	Japanse naam voor de Indiase monnik Bodhidharma, in China bekend als TA'MO.
DIM MAK:	De aanraking des doods. Een klap dat uren nadat hij is toegebracht dodelijk kan zijn.

DO:	Japanse term voor 'weg' of 'pad' te vergelijken met het Chinese TAO
DOJO:	Zaal of gebouw waarin Japanse vechtsporten worden geoefend.
DRAAK:	Een van de vijf dierenstijlen in Shaolin Kung-Fu. De draak symboliseert de geest.
DRONKEN AAP:	Kung-Fu-list waarbij een strijder wankelt om zijn tegenstander de indruk te geven dat hij dronken is.
ESCRIMA:	Filippijnse vechtkunst waarbij gebruik wordt gemaakt van stokken, zwaarden en dolken. De term is Spaans en betekent 'schermutseling'. Zie Arnis de Mano.
FULL CONTACT:	Een vorm van karate waarbij traptechnieken daadwerkelijk worden uitgevoerd. De tegenstanders dragen bokshandschoenen en zacht schoeisel.
GEDAN:	In de Japanse vechtkunst aanduiding voor het onderlichaam.
GENIN:	Laatste rang van de drie ninja-categorieën. De Genin voerden moordaanslagen uit.
GI:	Oefentenu van beoefenaars van de Japanse vechtsport. In karate 'Karate-gi' genoemd, in judo bekend als 'judo-gi'.
GICHIN FUNAKOSHI:	Grondlegger van het shotokan karate. Hij bracht karate van Okinawa naar Japan.
GOJORYU:	Een van de voornaamste karatestijlen uit de naha-te dat op Okinawa werd beoefend. Het is een hard en zacht systeem.
GUNG FU:	Gebruikelijke naam voor de Chinese vechtkunst, ook uitgesproken als 'Kung-Fu'.
GURU of GOEROE:	In het pentjak-silat de traditionele leraar van de kunst. Van Islamitische of Indiase oorsprong.
HAKAMA:	Lage gespleten rok die de benen en voeten bedekt. Gebruikt in het aikido en vele andere Japanse vechtsporten.

HAPKIDO:	'De weg van de harmonie', Koreaanse vechtkunst waarbij met handen en voeten wordt aangevallen.
HASAMI:	Schaar
HARI-KIRI:	Rituele Japanse zelfmoord waarbij men zich in zijn zwaard stort. De juiste benaming is eigenlijk seppuku.
HONBU:	Centrum van de verschillende Japanse vechtsporten.
HSING-I:	Chinese zachte of innerlijke vorm van Kung-Fu.
HUNG GAR:	Een van de vijf oorspronkelijke Kung-Fu-stijlen.
HWARANG DO:	De 'weg van de bloeiende mannelijkheid', een code ter vergelijken met de Bushido- die in Korea door leden van de hwarang wordt gebruikt. Tegenwoordig een populaire vechtsport.
HYUNG:	Een van de grondslagen van de taekwon-do-training: de toepassing van vormen. (zie ook onder VORM)
IAI-DO:	De weg van het zwaard Japanse vechtkunst waarbij de Kantana, het zwaard, bliksemsnel wordt getrokken en weer in de schede gestoken. Het is geen strijd-techniek maar een intellectuele en spirituele oefening, afgeleid van het iai-jitsu.
I-CHING of I-TJ'ING:	Het Chinese 'Boek der Veranderingen', een oud boek dat nog altijd wordt gebruikt bij het voorspellen van de toekomst. De leer van i-ching vormt de spirituele grondslag van het tai-chi-chuan.
IGA:	Gebied in Japan dat in de middeleeuwen bekend stond om zijn verre ligging. Hier ontstond een van de vele Nija-scholen.
JU JITSU:	De zachte kunst. Ju: zacht, Jitsu: kunst Oude Japanse vorm van krijgsoefening, waarbij zowel met als zonder wapens wordt geoefend. Het woord betekent 'zacht' of 'buigzaam'.

JODAN:	In de Japanse vechtkunst het bovenste deel van het lichaam, dat wil zeggen: vanaf de schouders en hoger.
JONIN:	hoogste rang in de ninja-hiërarchie.
JUDO:	De zachte weg Moderne sportversie van jiu jitsu, in 1882 ontwikkeld door dr. Jigoro Kano. Bij de sportieve vorm wordt de kracht van de aanvaller tegen hemzelf gebruikt.
JUDOKA:	Beoefenaar van judo.
JUTSU:	Japanse term, die 'vaardigheid' of 'kunst' betekent.
KALARIPAYIT:	Indiase strijdmethode. De term betekend 'slagveld'.
KAMA:	De sikkel, een wapen ontwikkeld op Okinawa.
KARATE:	Japanse vechtkunst, ontwikkeld uit Chinese strijdwijzen. Het is een zelfverdedigingstechniek voor ongewapende personen, waarbij slag- en traptechnieken worden gebruikt.
KARATEKA:	Beoefenaar van karate.
KATA:	Een vaste reeks bewegingen in Karate waarbij de karateka zich tegen denkbeeldige tegenstanders verdedigt.
KEMPO:	Japanse uitspraak van Chuan'Fa, de Chinese term voor de 'weg van de vuist'. Kempo is een Chinese en Koreaanse vorm van karate, gebaseerd op snelle, hoge blokkeringen en tegenaanvallen.
KENDO:	Moderne Japanse scherm sport, gebaseerd op de oude strijdtechnieken van het kenjutsu. Er wordt gestreden met bamboe-Shinai.
KI:	Japanse term voor de innerlijke intrinsieke energie van het lichaam. Ki is de Japanse vertaling van het Chinese Chi.
KIBA:	Paard
KRAANVOGEL:	Een van de vijf dierenstijlen in Shaolin Kung-Fu.

KRABI-KRABONG:	Gewapende Thaise strijdtechniek. Er wordt gestreden met dubbele zwaarden of met zwaard en schild.
KUNG-FU:	Term die de gehele Chinese vechtkunst omvat. Het is een soort Bargoens voor 'iemand die veel heeft bereikt' of 'iemand die zo goed mogelijk werkt of oefent'. Het was een uitdrukking die per vergissing door westerlingen werd gebruikt en later door de Chinezen zelf werd overgenomen.
KUP:	In taekwon-do de acht rangen voor de zwarte band, vergelijkbaar met de Japanse kyu. De laagste kuy, die van de beginner, is de achtste.
KYUDO:	De 'weg van de boog'. Japanse vorm van boogschieten, gebaseerd op diepe Zen-filosofieën.
LAO TZO of LAO TSU:	Legendarische wijze uit de Chinese geschiedenis, die de grondlegger van het Taoïsme zou zijn. Schrijver van de klassieke Chinese Tao Te Ching.
LEGE HAND:	Letterlijke betekenis van de Japanse term 'Karate'.
LO HAN:	Naam van de beroemde discipelen van boeddha. Gedoceerd door Bodhidharma aan de eerste monniken van de shaolin-tempel.
MAKIWARA:	Stootpaal
MARMA-ADI:	In het Indiase kalaripayit de geheime leer van de vitale punten.
MOOK JOONG:	Houten pop in de vorm van een man, gebruikt voor trainingsdoeleinden in vele garde Kung Fu-stijlen.
MUAY THAI:	Juiste benaming voor Thai-boksen.
NAGINATA:	Japanse vechtkunst die vooral door vrouwen wordt beoefend. Men maakt gebruik van een speer met een gekromd blad van ongeveer een meter lang. In de moderne vechtsport is de speer van bamboe.

NAHA TE:	Een van de drie oorspronkelijke karatestijlen op Okinawa.
NEKO:	Kas
NINJA:	Geheim genootschap in Japan. Betekent letterlijk: 'inluipers'. Vanaf de geboorte worden de leden tot efficiënte moordenaars opgeleid.
NINJUTSU:	De kunst of techniek van de ninja.
NUNCHAKU:	Twee houten stokjes verbonden door een ketting of koord. Dodelijk wapen dat oorspronkelijk in vele delen van Zuidoost-Azië als dorsvleugel werd gebruikt.
PA-KUA:	Internationale Kung-Fu-stijl, gebaseerd op een draaiende beweging met de open hand. Het principe is afkomstig uit de klassieke I-Ching of het 'boek der veranderingen'.
PENTJAK-SILAT:	Indonesische vechtkunst, ontwikkeld uit het Malaise bersilat.
RANDORI:	In het judo benaming voor 'vrij gevecht'.
ROKUSHAKUBO:	Staf van 1,80 meter, vervaardigd van eikenhout of ander hardhout. Gebruikt op Okinawa. Roku betekent 'zes', Shaku is een lengte van ca. 30 cm, bo betekent 'paal' of 'staf'.
RYU 隆:	In de Japanse vechtkunst aanduiding voor 'school' of 'stijl'.
SAI:	Driepuntig gevorkt wapen, vroeger gemaakt van ijzer, tegenwoordig van staal. Voornamelijk in Karate gebruikt bij demonstraties. Lijkt op een heel kort stomp zwaard.
SAMURAI:	Japanse feodale krijger. Het woord betekent 'hij die dient'. Enigszins vergelijkbaar met de middeleeuwse ridders in Europa. De samurai waren in dienst van de Daimyos of Shogun. Samurai verving de oudere benaming Bushi of 'krijger'.
SAVATE:	Franse vorm van kickboksen, verwant met het Birmese bando en het thai-boksen.

SENSEI先生:	Japanse term voor 'leraar' of 'instructeur'
SEMPAI先輩:	Leerling met hoogste graad die bij afwezigheid van de sensei, les geeft.
SHAOLIN:	Tempel in hunan in China, waar volgens de overlevering het Kung-Fu ontstond.
SHINAI:	Bamboezwaard vervaardigd uit vier samengebonden strips. Wordt gebruikt in het kendo.
SHINOBI:	Oude term waarvan de benaming 'ninja' werd afgeleid.
SHORIN JI KEMPO:	Japanse karate met sterke Chinese Kung-Fu invloeden. Ontwikkeld door de inmiddels overleden grootmeester Doshin So. De Japanse organisatie wordt nu door zijn dochter geleid.
SHOTAKAN:	Japanse karateschool, opgericht door Gichin Funakoshi in 1922. Waarschijnlijk de meest beoefende vorm van karate op dit moment.
SHURIKEN:	Werpsterren oorspronkelijk gemaakt van ijzer, voorzien van scherpe punten. Wordt gebruikt door de ninja.
SIFU:	Kungfuleraar. Het wordt betekent 'vader'.
SIL LUM:	Kantonese naam voor 'elleboog', stoottechniek die vooral in het thai-boksen wordt toegepast.
SPORTKARATE:	Sportieve versie van karate, waarin wedstrijden worden georganiseerd. De karateka's vechten in een ring en dragen beschermende handschoenen en zacht schoeisel. Er worden punten gegeven voor techniek. Direct contact is verboden hoewel er uitzonderingen zijn.
SUMO:	Oude Japanse worsteltechniek, verbonden met quasi-religieuze principes. De beoefenaars proberen zo zwaar mogelijk te worden, omdat dit een voordeel is in het gevecht.

TAEKWON-DO:	Koreaanse variant van de 'lege hand'-techniek, sterk verwant aan het Japanse karate. Slag- en traptechnieken hebben de nadruk.
TAEKYON:	Oude Koreaanse ongewapende gevechtkunst, waarschijnlijk de oervorm van taekwon-do. In 1945 ging tae kyon officieel over in taekwon-do.
TAIKYOKU	Het uiterste van het lichaam
TAI-CHI CHUAN	Een van de drie belangrijkste innerlijke of zacht Kung-Fu-stijlen. Tegenwoordig ligt de nadruk vooral op de therapeutische werking: het wegnemen van stress en het ontspannen van de geest. Het woord betekent 'grote definitieve vuist'.
TAMASHIWARI:	Japanse krachttechniek waarbij met het lichaam tegen allerlei materialen, zoals hout, tegels, bakstenen, ijs enzovoort, wordt geslagen op de slagkracht te beproeven.
TANG SHOU DO:	Koreaanse benaming voor Chinees boksen.
TANG SOO DO:	De 'weg van de tang-hand', Koreaanse strijdmethode ter vergelijking met het shotokan-karate. Ontwikkeld door Hwang Kee in 1949 en gebaseerd op de oude Koreaanse technieken t'ang su en subak.
TAO:	Chinese term die 'weg' of 'pad' betekend. Tao is een onzichtbare kracht of energie, aanwezig in alle dingen in het universum.
TE:	Japanse term voor 'hand'.
THAI-BOKSEN:	Zie Muay Thai.
THAING:	Algemene aanduiding voor Birmese zelfverdedegingstechnieken.
TOBOK:	Tenu bestaande uit een los hemd, een wijde broek en een sjerp of riem, gedragen bij taekwon-do.
TONFA:	Wapen afkomstig van Okinawa, ooit het hendel waarmee een maalsteen werd bewogen. In karate gebruikt ter verbetering van de techniek. Veel Amerikaanse politiekorpsen gebruiken de

	tonfa nu in plaats van de verouderde wapenstok.
WING CHUN:	Kung-Fu-stijl, ontwikkeld door een vrouw en gebaseerd op een efficiënte toepassing van de bewegingsenergie. Deze stijl vormde de grondslag van Bruce Lee's eigen systeem van 'jeet kune-do'.
WU SHU:	Algemene term voor de vechtsport op het Chinese vasteland.
YANG:	In de Chinese kosmologie het positieve aspect van het universum. Het yang is verbonden met de mannelijkheid en het licht, de ene helft van het taoïtische visie op het universum. Positieve actie is het kenmerk van het yang.
YARI:	Japans wapen, een rechte speer van ca. 2,50 m. De yari verving de naginata als strijdwapen. Voor zover bekend, bestaat er geen sportversie waarin de yari wordt gebruikt.
YIN:	In de Chinese kosmologie het negatieve aspect van het universum, verbonden met leegte, zachtheid, duisternis en vrouwelijkheid. Yin is de zwarte vis met het witte oog in het beroemde YIN-YANG symbool
YUDANSHA:	Kendoka die het niveau van een zwarte band of hoger heeft bereikt. Alleen Yudansha's mogen officiële kleuren dragen.
ZEN:	Religieuze filosofie die inhoudt dat de mens door middel van meditatie de 'verlichting' of satori kan bereiken. Grondlegger was de Indiase monnik Bodhirma. Zen maakt gebruik van onlogische gedichten of koans om de geest van onbelangrijke zaken te zuiveren en zo de vereiste meditatieve instelling te bereiken. De Japanse amurai hechtten veel belang aan Zen-principes. Zen wordt in China Chan genoemd.
SHIRO:	wit
KIIRO:	geel
ORENJI IRO:	oranje

MIDORI:	groen
AO IRO / AO:	blauw
CHA IRO:	bruin
KURO:	zwart
AKA:	rood
HAI IRO:	grijs
MASSHIRO:	zuiver wit / rein

Clubreglement

Karate FUJI-YAMA Evergem

Van de Japanners nemen we niet alleen de praktijk van de karate-kunst over, maar ook de ermee verbonden discipline. Onze clubleden worden daarom geacht de volgende regels te kennen en deze nauwkeurig op te volgen om alzo een goede clubgeest in de hand te werken.

1. BEHEER

art.1.1 De naam van de club is KARATE FUJI-YAMA EVERGEM

art.1.2 Het doel is de karateleer en aanverwanten te beoefenen en door te geven.

art.1.3 Het symbool is



art.1.4 De stichter van de club is Frank Semey
Eerste clubtraining FUJI-YAMA: seniors 1/10/75 juniors 1/10/89

art.1.5 FUJI-YAMA is aangesloten bij:
BELGIAN KARATE SHOTOKAN ACADEMY (BKSA)
FEDES (BLOSO)
SPORTRAAD EVERGEM

art.1.6 De clubinstructeurs zijn:

instructeurs adolescenten en seniors:

Jan Struyvelt

Hans De Mits

Eric Van den Bossche (initiatiecursus)

Luc Hoste

Marc Batselier

Chris De Kesel

Jens West

instructeurs juniors (6-14 jaar)

Stijn Degrande

Jens West

Simon West

art.1.7 Het bestuur bestaat verder uit een voorzitter:

De Mits Hans

en een secretaris:

Chris Van Semmertier

Voorzitter juniorafdeling:

Jens West

art.1.8 Het bestuur kan zich laten bijstaan door clubleden (vanaf 4e KYU). Deze doen dit uit vrije wil en ter bevordering van de goede clubwerking.

art.1.9 Minstens 1 maal per jaar wordt een clubvergadering gehouden.

art.1.10 De juridische vorm is: "Feitelijke Vereniging"

art. 1.11 De bankrekening van de club is BE27 7373 1202 2973 KREDBEBB en wordt gehouden bij KBC Bank Lembeke. De voorzitter en secretaris hebben volmacht op de rekening.

2. AANSLUITING

- art.2.1** Ieder nieuw lid vult zijn inschrijvingsformulier correct in. Hierbij voegt hij een recente pasfoto. Bij adreswijziging wordt de secretaris hiervan schriftelijk verwittigd.
- art.2.2** Alle leden dienen bij hun aansluiting een medisch onderzoek te ondergaan. Alle leden moeten jaarlijks een nieuw medisch attest binnenleveren.
- art.2.3** De verzekering loopt telkens van september tot september. Wie het nieuwe seizoen terug begint te trainen zonder het bestuur op de hoogte te stellen of zonder het lidgeld te betalen, is niet verzekerd en traint dus op eigen risico.
- art.2.4** Alle personen die in het bezit zijn van een geldige aansluitingskaart (lidkaart) evenals van een geldige verzekering, zijn lid van de club.
- art.2.5** Ieder lid zal er zich steeds van vergewissen of hij alle trainingsgelden reeds betaalde.
- art.2.6** De lidkaarten worden steeds verzorgd bewaard.
- art. 2.7** Betaalde lidgelden kunnen onder geen enkele voorwaarde teruggevraagd worden. Leden hebben geen deel in het vermogen van de organisatie en kunnen geen opbrengsten uit de club ontvangen.
- art. 2.8** Bij ontbinding van de club worden de bestaande materiële en financiële middelen overgedragen aan BKSA.

3. INWENDIGE ORDE

- art.3.1** Elkeen die deelneemt aan de training verplicht zich ertoe zich volledig te onderwerpen aan de opgelegde oefeningen van de lesgever. Uitzonderingen om medische redenen moeten vooraf gemeld worden.

- art.3.2** Clubleden hebben geen enkel beslissingsrecht, zij kunnen enkel suggesties voorleggen.
- art.3.3** Van hogere gordels wordt behulpzaamheid en oprechtheid verwacht t.o.v. de lagere graden en omgekeerd wordt eerbied en hoffelijkheid van de lagere graden tegenover de hogere verwacht.
- art.3.4** De clubinstructeur kan elke vorm van medewerking vragen aan de leden. Zij doen dit uit vrije wil en alleen met het doel de club te steunen.
- art.3.5** Er mogen geen waardevolle voorwerpen in de kleedkamer blijven liggen (ook al wordt de kleedkamer afgesloten)

4. TRADITIE

- art.4.1** De karatehiërarchie wordt volkomen nageleefd. Men toont steeds respect voor hogere graden, in het bijzonder voor Japanse lesgevers. Deze mensen trainen reeds veel langer dan u. Zwarte gordels en/of andere (gast)trainers worden steeds gegroet in het dojo.
- art.4.2** De zah-rei kan worden uitgevoerd vóór de opwarming en na de afwarming.
De ritsu-rei wordt uitgevoerd bij het binnenkomen en bij het verlaten van de zaal, evenals voor en na de partnertraining.
- art.4.3** Na de meditatie (mokuso in zah-rei) staan de hogere gordels het eerst recht.
- art.4.4** Telaarcomers wachten aan de deur van de oefenzaal in zah-rei houding tot de lesgever hen een seintje geeft. Hierna wordt gegroet en wordt er 20 maal gepompt. Vervolgens zet men zich opnieuw in zah-rei houding en wacht tot de lesgever een tweede seintje geeft. Na dat teken wordt opnieuw gegroet en kan men de groep vervoegen.

art.4.5 GSM's worden tijdens de training afgezet. (uitzonderingen wegens beroepsredenen en worden vooraf gemeld). Indien een GSM toch afgaat, zal de eigenaar het toestel onmiddellijk afzetten 20 maal pompen en in zah-rei houding wachten tot de lesgever een sein geeft.

art.4.6 Bij afwezigheid van de lesgever begint de hoogste in graad met de opwarming en geeft desnoods zelf les.

5. HYGIËNE

art.5.1 Er wordt een volstrekte zuiverheid van iedere karateka gewenst. De voeten worden vóór de training gewassen, de nagels van handen en voeten zijn kort en zuiver. De kimono dient tijdig te worden gewassen.

art.5.2 Kwetsuren moeten onmiddellijk worden verzorgd. Na constatacie van de blessure wordt dit onmiddellijk gemeld aan de lesgever die de verbandkist ter beschikking stelt en eventueel een verzorger aanduidt.

art.5.3 Men zal nooit met (vuile) schoenen de trainingsvloer betreden: schoenen uitdoen en meenemen.

art.5.4 De trainingsvloer moet proper zijn. Als de verhuurder van de zaal hier niet voor instaat wordt vóór de training de vloer schoongeveegd. Eventueel wordt een beurtrol toegepast

6. ONGEVALLLEN

art.6.1 Een ongeval of kwetsuur tijdens de oefeningen in de club moet onmiddellijk aan het aanwezige bestuurslid worden gemeld.

art.6.2 Een ongevalaangifteformulier kan bekomen worden bij de lesgever of via internet: WWW.FEDES.BE De aangifte van een ongeval moet binnen de 8 dagen in het bezit zijn van de verzekeringsmaatschappij.

7. VEILIGHEID

- art.7.1** Handelingen die een reëel gevaar betekenen voor zichzelf of voor andere karateka's zijn verboden. Kumite zonder toezicht van een instructeur is verboden.
- art.7.2** Het dragen van (scherpe) voorwerpen zoals uurwerken, ringen, hangers e.d. is verboden.
- art.7.3** De leden staan zelf in voor lichaamsbeschermend materieel zoals vuistbeschermers, scheenlappen, standaardschelp,...
- art.7.4** De club staat in voor een verbandkist.

8. (ZELF)TUCHT

- art.8.1** Bij rustpauzes tijdens de training bewaart men een relatieve stilte.
- art.8.2** Na de training wordt de oefenzaal zo vlug mogelijk verlaten, en dit op een gedisciplineerde manier.
- art.8.3** Vóór, tijdens of na de training kan iemand worden aangesteld voor het opstellen of opbergen van materieel of voor het opruimen van de zaal. Het is nochtans aangenaam wanneer dit gebeurt zonder verzoek.
- art.8.4** Tijdens de training bewaart men een relatieve stilte. Vanaf het bevel YOI wordt er niet meer gepraat.
- art.8.5** Tijdens de training wordt niet tegen de muren geleund.
- art.8.6** Indien men al in het dojo aanwezig is zal men in afwachting dat de clubtrainer begint zich alvast reeds opwarmen of kata's oefenen.
- art.8.7** Tijdens de training zijn kauwgom en snoep verboden.

art.8.8 De inwendige reglementen van de gehuurde accommodatie dienen gevolgd te worden.

9. EXAMEN

art.9.1 Een voorstel tot deelname aan een examen wordt met de clubinstructeurs besproken. Men moet aan de volgende eisen voldoen:

bekwaamheid !

inzet !

een minimum aantal trainingen hebben (+ vaste regelmaat van trainen voor het examen):

juniors:

de regeling voor het examen wordt bepaald door de reglementen van de Junior karate FUJI-YAMA Evergem

seniors:

<u>graad</u>	<u>trainingen</u>	<u>totaal</u>
9 kyu (wit)	15	15
8 kyu (geel)	15	30
7 kyu (oranje)	30	60
6 kyu (groen)	45	105
5 kyu (blauw)	60	165
4 kyu (blauw)	min 40	wachtijd 1 jaar
3 kyu (bruin)	min 40	wachtijd 1 jaar
2 kyu (bruin)	min 40	wachtijd 1 jaar
1 kyu (bruin)	min 40	wachtijd 1 jaar

Niet alleen de lichamelijke inzet is belangrijk, ook de mentale:

graad

9 kyu: hygiëne, karate-gi, dojo-etiquette

8 kyu: stiptheid, regelmaat

7 kyu: ingesteldheid, volharding

6 kyu: concentratie

5 kyu: zoeken naar verbetering van de technieken

4 kyu: leren de inspanning te appreciëren en de smaak ervan te ontwikkelen

3 kyu: het mentale ontwikkelen door te volharden in de

inspanning

2 kyu: respect en controle

1 kyu: zoeken naar effectiviteit, bewustzijn van zijn capaciteiten, nederigheid, een voorbeeld zijn

Vanaf de voorbereiding voor het examen van 5 kyu kiest de examinant onder de zwarte gordels van de club een "peter". Deze "peter" zal het lid begeleiden en optimaal voorbereiden voor het examen.

De "peter" zal ook mee helpen bepalen als het lid klaar is om het examen af te leggen (zonder dat dit een garantie is op slagen)

Tevens is er een heel sterk aanraden om vanaf de voorbereiding voor het examen van 5 kyu regelmatig stages of speciale trainingen te volgen

Bij niet slagen:

tekorten verbeteren

wachttijd opgegeven door de clubinstructeurs respecteren.

art.9.2 Deelname aan een examen is enkel mogelijk na goedkeuring van de clubinstructeurs; het programma voor de nieuwe graad moet beheerst worden (en dus ook de voorgaande programma's)

10. AFWEZIGHEDEN

art.10.1 Indien men langer dan 2 weken afwezig zal zijn, verwittigt men (laat men) de secretaris en clubinstructeurs (verwittigen).

art.10.2 Indien men langer dan 6 maand afwezig is, dient men de secretaris en de clubinstructeurs te verwittigen alvorens men de trainingen terug aanvat (zie **art.2.3**)

art.10.2 Tijdens de (studenten)examens kan het aantal lessen worden verminderd. De trainingsdata worden in dat geval ten gepaste tijde medegedeeld.

art.10.3 Tijdens de verlofperiode wordt een regeling getroffen voor de trainingen.

11. AFGELASTING VAN EEN TRAINING

art.11.1 Het kan gebeuren dat om een of andere reden de geplande training niet kan doorgaan (vb. door uitzonderlijke bezetting van de zaal). Er wordt getracht de leden hiervan tijdig op de hoogte te brengen. Gelieve het bestuur te verontschuldigen indien hier bij overmacht niet aan voldaan werd.

12. BUITEN HET DOJO

art.12.1 In andere clubs trainen tijdens eigen trainingsuren is verboden, uitzonderingen: te bespreken met de clubtrainers (bv stages, wedstrijden).

art.12.2 Daden of uitspraken die de reputatie van de karatebeoefening in een slecht daglicht plaatsen zijn verboden. De karatekunst wordt enkel IN het dojo beoefend. Bij duidelijk misbruik van karate zal de betrokken persoon onmiddellijk worden geschorst van alle clubactiviteiten en wordt er aangifte van de zaak gedaan bij de Vrije Karate Vereniging, de B.K.S.A. en het gerecht.

het bestuur.

1. Wat is Karate ?.....	1
1.1. Karate.....	3
1.2. Zelfverdediging.....	3
1.3. Lichaamscultuur.....	3
1.4. Sport.....	4
2. Ontstaan van Karate.....	4
3. Basisprincipes.....	6
4. Shotokan Karate.....	8
4.1. KIHON.....	8
4.1.1. Inhoud en doel.....	8
4.1.2. Terminologie.....	9
4.2. KUMITE.....	17
4.2.1. Inhoud en doel.....	17
4.2.2. Onderverdeling.....	17
4.2.3. Wedstrijdvorm.....	18
4.3. KATA.....	18
4.3.1. Inhoud en doel.....	18
4.4. EXAMEN.....	26
4.4.1. Junior karate.....	26
4.4.2. Karate FUJI-YAMA Evergem.....	31
5. Knopen van de gordel.....	41
6. Verklarende woordenlijst.....	42

Bijlage: clubreglement

1. Beheer.....	53
2. Aansluiting.....	55
3. Inwendige orde.....	55
4. Traditie.....	56
5. Hygiëne.....	57
6. Ongevallen.....	57
7. Veiligheid.....	58
8. (Zelf)tucht.....	58
9. Examen.....	59
10. Afwezigheden.....	60
11. Afgelasting van een training.....	61
12. Buiten het Dojo.....	61