



INFORMATIEBROCHURE 2025

Het uiteindelijke doel van Karate is verbetering van het
karakter van de beoefenaar, niet de overwinning

FUNAKOSHI Gichin (grondlegger van het karate)

Voorwoord

De stichting Yamato Nederland is aangesloten bij en erkend door de Karate Do Bond Nederland. Dit is in Nederland de enige erkende karate bond. We zijn tevens in het bezit van het kwaliteitskeurmerk karate.

De stichting is ook aangesloten bij en erkend door de JKA Nederland. De JKA is een leerschool binnen de stijl Shotokan en is internationaal de grootste leerschool dat het gedachtegoed van het traditionele Shotokan karate uitdraagt.

Eén van de doelstellingen van Yamato Nederland is dat wij willen bevorderen dat wij onze mooie sport beoefenen op een veilige, professionele en maatschappelijk betrokken manier. Om die reden vinden we het van belang het KBN Keurmerk te verkrijgen, een keurmerk die borgt dat aandacht voor bovengenoemde thema's vanuit de basis van onze sport, de verenigingen, worden ondersteund. Wij denken dat het KBN Keurmerk kan bijdragen aan het realiseren van onze doelstelling.

Onze gegevens

Naam	Yamato Karate Do Helmond
Dojo adres	Hobostraat 2A
Postcode	5702 TH Helmond
Adminstratie adres	Dortmunderkade 154
Postcode	5705KV Helmond
Kamer van Koophandel	89621190
Bank	ING
IBAN	NL92INGB0103223436 tnv Stichting Yamato Nederland

Aansluitnummer JKA	14
Aansluitnummer KBN	03-257

Wil je via Google een review achterlaten over ons? Dat vinden we kei fijn. Gebruik daarvoor de volgende link of maak gebruik van de QR code hieronder.



WELKOM

Dus, jij hebt de stap genomen om een krijgskunst te gaan beoefenen genaamd karate. Om jou zo goed mogelijk voor te bereiden hebben we dit club boekje voor je samengesteld om je wegwijs te maken in deze mooie kunst.

Karate is een Japanse vechtkunst waarbij je leert hoe je jezelf kunt verdedigen. Je bent lid geworden van een traditionele karateschool genaamd Yamato Karate do Helmond dat is aangesloten bij de Karate Do Bond Nederland en de Japan Karate Association (JKA) die de Shotokan stijl beoefent. Verderop in deze introductie leggen we uit wat bedoelen met een stijl.

Bij de ons leer je niet alleen hoe je jezelf moet verdedigen, maar ook hoe je een sterker en beter mens kunt worden. Dit betekent dat je niet alleen lichamelijk sterker wordt, maar ook mentaal en emotioneel met het resultaat dat je meer zelfvertrouwen krijgt. Je zult leren hoe je discipline en doorzettingsvermogen kunt ontwikkelen, evenals kameraadschap en vriendschap met andere karateka's.

Bij ons wordt er veel nadruk gelegd op kwaliteit, en een veilig & gezonde omgeving. Dit betekent dat:

- Om club instructeur te worden heb je zwarte band KBN en minimaal het diploma Dojo Assistent van de Karate Do Bond Nederland.,
- Dat de graden die je behaalt door erkende examinatoren worden toegekend, en
- Dat je behaalde graduaties wereldwijd erkend zijn.

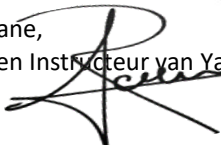
We staan garant voor een veilig en gezond trainingsomgeving en ons doel is om in 2024 het KBN keurmerk te kunnen ontvangen. Alle processen en procedures daartoe zijn aanwezig en daarover kun je meer lezen op onze site.

Je kunt veel meer informatie vinden over karate in de kennisbank van onze site

Karate is geen gemakkelijke kunst/sport, maar als je moed en doorzettingsvermogen hebt, en geniet van de trainingen en de vriendschappelijke sfeer, zul je er veel voldoening uit halen.

Veel succes en plezier met het beoefenen van karate bij de JKA school Yamato Karate Do!

Roland Daane,
Oprichter en Instructeur van Yamato Nederland



JKA-KARATE

JKA-Karate is een karateschool binnen de karatestijl Shotokan. Karate? Stijl? School? Enige uitleg is wel op zijn plaats, nietwaar?

WAT IS KARATE?

Het Japanse woord “Karate” betekent, “lege hand” en duidt dus op het ongewapend gevecht.

Ben je nieuwsgierig naar een fascinerende en uitdagende vechtsport/vechtkunst die draait om zelfverdediging, mentale en fysieke ontwikkeling? Dan is karate misschien wel iets voor jou! Karate is een oosterse vechtkunst waarbij je je eigen lichaam gebruikt als wapen, zonder dat je wapens nodig hebt. Het is een sport waarbij efficiëntie en effectiviteit centraal staan en waarbij je specifieke technieken leert om jezelf te verdedigen.

Wist je dat karate oorspronkelijk is ontstaan in China rond 2200 voor Christus en zich daarna snel verspreidde over Zuid-Oost-Azië? Het werd later ook geïntroduceerd op het Japanse eiland Okinawa, waar het vermengd raakte met lokale gevechtstechnieken. Uiteindelijk ontstond daaruit het karate zoals we dat nu kennen.

Één van de belangrijkste mensen in de geschiedenis van karate is meester Gichin Funakoshi, die gezien wordt als de vader van het moderne karate. Hij ontwikkelde de techniek van de klassieke leermeesters verder en zorgde ervoor dat karate wereldwijd bekend werd. Zijn Shotokan stijl wordt vandaag de dag nog veel beoefend door karateka's over de hele wereld.

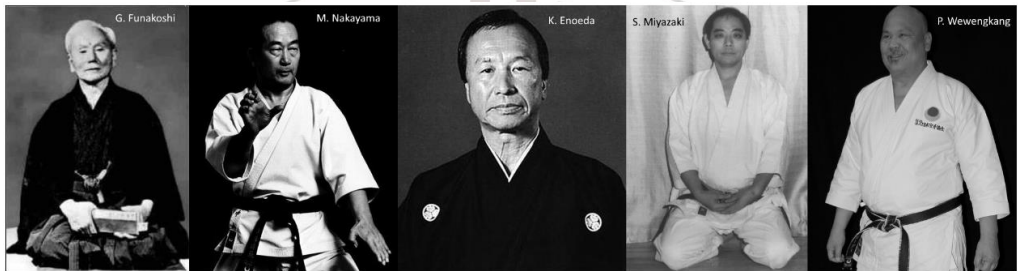
Als je karate beoefent, volg je niet alleen een vechtkunst/sport, maar ook een levensfilosofie. Soms wordt er dan ook gesproken over 'karate-do', waarbij het woord 'do' staat voor 'de weg'. Dit verwijst naar de inspanningen, het gedrag en het inzicht die nodig zijn om jezelf te bekwamen in deze prachtige vechtkunst/sport. Kortom, als je geïnteresseerd bent in een uitdagende en boeiende gevechtssport met een rijke geschiedenis en filosofie, dan is karate zeker de moeite waard om te ontdekken!

Belangrijke mensen naast meester G. Funakoshi zijn:

Sensei M. Nakayama (directe leerling van G. Funakoshi en oprichter van de JKA

Sensei Enoeda en Sensei Miyazaki (directe leerlingen van M. Nakayama)

Sensei P. Wewengkang (directe leerling van S. Miyazaki en de opvolger sensei M. Sawada).



Het gedachtegoed wordt van generatie op generatie doorgegeven, en het is nu onze verantwoordelijkheid datgene dat ons is geleerd verder te verspreiden. Dat is in de kern wat readitionele karate is.

Karate-do is een kunst waarbij je karate leert en hoe je het in het echt kunt gebruiken. Door eerlijk en oprecht te trainen, kun je situaties vermijden en respectvol met anderen omgaan. Het doel is om jezelf te verbeteren en anderen te respecteren, niet om te vechten.

Stijlen?, Scholen? Clubs??

In dit hoofdstuk proberen we uit te leggen wat nu een karate stijl is, wat nu een school is en hoe dat zit met clubs. Vervolgens leggen we uit hoe het eruit ziet met traditionele en wedstrijd bonden.

Je zou een karate stijl kunnen uitleggen als een methodologie, of een filosofie. Een school zou je dan kunnen zien als een bond of federatie. Zij draagt dan weer specifieke kenmerken uit van die methodologie of filosofie. De clubs zijn de uitdragers van de specifieke kenmerken en zijn lid van een federatie.



1733 - 1815

Kanga Sakugawa was een Okinawaanse vechtkunstmeester, die een grote bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling van de vechtkunst tode, de voorloper van het moderne karate.



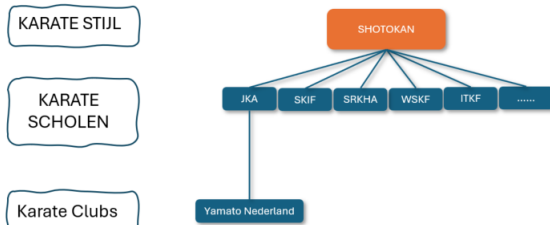
1809 - 1901

Sokon Matsumura was een van de oorspronkelijke karatemeesters van Okinawa. Hij was de voorvader van wat later bekend zou worden als de Shuri-te karatestijl



1868 - 1957

Gichin Funakoshi was degene die het karate in het Japanse vasteland in 1922 voorstelde. De studenten die hij onderrichtte, formaliseerden zijn technieken in een stijl die zij Shotokan noemden



Binnen het moderne karate verwijst een "stijl" naar een specifieke benadering, methodologie of school van de vechtkunst die onderscheidende kenmerken, technieken, filosofieën en trainingsmethoden heeft.

Binnen de Shotokan-karate stijl verwijst het concept van "scholen" naar verschillende organisaties en groepen die dezelfde basisprincipes en technieken van Shotokan-karate volgen, maar die specifieke nuances en accenten in hun benadering en uitvoering hebben. Deze scholen zijn vaak opgericht door prominente leerlingen van Gichin Funakoshi of hun opvolgers, en ze hebben hun eigen unieke interpretaties, trainingsmethoden en soms zelfs verschillende kata's of uitvoeringen van kata's

Een club beoefent het karate volgens de principes van de school die op zijn beurt een methodologie of onderscheidende kenmerken heeft

Wat zijn de stijlen?

Karate is een sport waarbij mensen bepaalde technieken gebruiken om zichzelf te verdedigen of aan te vallen. Er zijn verschillende karatestijlen, zoals Shotokan, Shito Ryu, Goju Ryu en Wado Ryu.

Elke stijl heeft zijn eigen kenmerken en manier van de technieken uitvoeren, zoals verdedigend of ontwijkend, krachtig of snel, enzovoort. Yamato Nederland (ofwel onze club) beoefent de Shotokan-stijl, die werd opgericht door Gichin Funakoshi in Tokyo in 1936. Op bijna zeventigjarige leeftijd werd de Shotokan-stijl geboren, naar de naam "Shoto" waarmee Funakoshi de verzen uit zijn jeugd ondertekende. Gichin Funakoshi wordt beschouwd als grondlegger van het moderne Shotokan karate. Deze stijl kenmerkt zich door ruime, dynamische, krachtige en rechtlijnige technieken met sterke, stevige standen.

GENEALOGY

OKINAWAN TO-TE
SAKUKAWA Kangu
1733-1815

IWAH
Chinese Military Attache

SHURI-TE
MATSUMURA Sokon
1786-1890

Ko Shu Kun
Chinese Martial Artist

ITOSU Anko
1831-1915

AZATO Anko
1827-1906

SHOTOKAN
FUNAKOSHI Gichin
FUNAKOSHI Yoshitaka
FUNAKOSHI Naomichi (Nagahi)
OBATA Issa
TAKAGI Seicho

 GIMA-HA
GIMA
1895-1959

 KENKOJUKU
OKANO
Tsuneharu
1922-2003

 YOSEIKAN
KINOSHITA
1907-2003

 JKA
NAKAYAMA Masatoshi
1913-1987

 SHOTOKAI
HIROENISHI Genzai
1913-1969

 EGAMI
Shigeru
1912-1961

 OSHIMA
Tadamasa
1920-

 HARADA
Mitsunobu
1928-

 MIYAZAKI
Tayutaro
1944-

 SHOT
KANAZAWA
Fumiharu
1971-

 ESKWA
KASE
1929-2004

 TSKF
TAKAHASHI
Shinichi
1935-

 ISKF
OKAZAKI
Sengyo
1931-

 JKA
1951-2005
(Marumoto)

 BKF
TAKUDA
Kaoru
1945-

 ITKF
NISHITAMA
Hisaoaki
1929-2008

 WSJ
SHIRAI
Hiroyuki
1937-

 TKOC
OSABARA
Osamu
1929-1959

 ISKA
KOHAMA
Masayuki
1960-

 WKPF
KASUBO
Jintoku
1945

 KWF
KAWADA
Shiro
1947

 JKA
KAGE
Kengo
1935

 ISKA
SUKE
Yoshihazu
1955

 SHOTOKAN-ASAI
ASAI Tetsurohiko
1935-2006

 JKA
1951-2005
(Nakamura)

 JKA
日本空手協会
JKA-WF
(JKA official affiliate group 2003-)

 JKA
1929-

 ASA
TAKEDA
Kenshiro
1947

 JKS
TAKAMURA
Masao
1955

 LUKA
Hunt Young
1927

 LUKA
KATO
Sadahide
1945

Pg 7 van 35

DE KENMERKEN VAN DE JKA-SCHOOL

Zelfverdediging

Onze karate school is een manier van zelfverdediging waarbij twee dingen heel belangrijk zijn: het budo-besef en de ippon-filosofie. Het budo-besef betekent dat je je bewust bent van het gevaar van een gevecht en dat je heel goed moet opletten. De ippon-filosofie betekent dat je maar één kans krijgt in een gevecht, dus als die kans er is, moet je er helemaal voor gaan. Karate leren op deze manier helpt je om je te concentreren, alles te geven wat je hebt en om zo goed mogelijk te zijn in wat je doet.

Wie karate op deze manier beoefent leert om zich te focussen, zich 100% in te zetten op wat men doet en dit ook zo goed mogelijk te doen.

Karaktervorming

Zelfverdediging leren gaat niet alleen over het leren van trucjes en technieken, het gaat ook over het ontwikkelen van belangrijke waarden. Hier zijn er vijf:

- **Discipline:** In gevecht oefenen is gevaarlijk, dus het is belangrijk om duidelijke regels te hebben en je eraan te houden. Anders kunnen anderen en jijzelf in gevaar komen.
- **Inzet:** Zelfverdediging vergt veel oefening en inzet omdat je in een gevaarlijke situatie niet veel tijd hebt om na te denken. Je moet de technieken automatisch kunnen uitvoeren en dat kan alleen na veel oefenen.
- **Moed:** Zelfverdediging oefenen vergt moed, want je lichaam wil zich niet graag in gevaarlijke situaties begeven. Je moet durven en je angst kunnen overwinnen.
- **Beheersing:** Als je de technieken goed beheerst, kan zelfverdediging een soort wapen worden. Maar je moet het alleen gebruiken wanneer het echt nodig is en niet zomaar voor de lol.
- **Respect:** Zelfverdediging afdwingen dwingt respect af, maar het is ook belangrijk om respectvol te zijn naar anderen toe. Iedereen wil tenslotte gerespecteerd worden.

Binnen traditionele karate-beoefening groeit dus wederzijds respect en hoffelijkheid, en etiquette formaliseert dit. De JKA formuleert dit in haar dojo-kun (= de regels van de trainingszaal):

- Streef naar ontwikkeling van karakter (zelfkennis=nederigheid)
- Bescherm de weg van de waarheid (eerlijkheid)

- Ontwikkel de geest van inspanning (inzet, moed)
- Eerbiedig de principes van etiquette (hoffelijkheid)
- Behoed u voor heftige (onstuimige, ongecontroleerde) moed (zelfbeheersing)

Traditie

Onze karate school is een organisatie die zich bezighoudt met karate, een vechtkunst waarbij je leert om jezelf te verdedigen en waarbij je ook karaktervorming ontwikkelt. Dit betekent dat je niet alleen fysiek traint, maar ook mentaal. Door het respecteren van de basisregels die teruggaan tot meester Funakoshi, en het naleven van martiale waarden, zoals discipline, inzet, moed, beheersing en respect, leer je om jezelf te beheersen en te groeien als persoon.

Er zijn verschillende aspecten van beheersing die belangrijk zijn bij karate.

- Fysieke beheersing betekent dat je de technieken goed leert uitvoeren en controle hebt over je lichaam.
- Mentale beheersing gaat over het respecteren van de martiale waarden en deze in je gedrag te laten zien.
- Beheersing van doel betekent dat je in staat bent om je doel te bereiken zonder al te veel impact te maken.
- Beheersing van energie gaat over het oproepen en behouden van energie tijdens een gevecht en het behouden van alertheid, wat in het Japans zanshin wordt genoemd.

Door al deze aspecten van beheersing te ontwikkelen, leer je om jezelf te beheersen en het beste uit jezelf te halen tijdens karate-trainingen en in het dagelijks leven.

Onze karate school houdt zich aan de traditionele definitie van karate, namelijk het zich bewakemen in zelfverdediging en de hierdoor verkregen karaktervorming.

Technische kenmerk

Onze karate is een vorm van karate waarbij je je hele lichaam inzet. Dit betekent dat je niet alleen je armen en benen gebruikt, maar ook je heupen, romp en andere spieren. Daarnaast maak je grote bewegingen en verplaatsingen tijdens het uitvoeren van de technieken. Hierdoor kan je meer kracht achter je aanvallen zetten.

De technieken die je gebruikt in onze karate zijn ruim, sterk en stevig. Dit betekent dat je veel kracht zet achter elke aanval. Je moet ook explosief zijn, wat betekent dat je snel en krachtig kan bewegen om zo veel mogelijk kracht op te bouwen voor je aanval.

Ten slotte is het belangrijk om je te focussen op je doel tijdens het uitvoeren van de technieken. Dit helpt je om je aanvallen nauwkeuriger te maken en ze effectiever te laten

zijn.

Familiegevoel

Samen trainen (en ervaren) levert wederzijdse waardering en respect op. Men voelt zich thuis in de groep.

We hebben ook allemaal eenzelfde gemeenschappelijke historiek of stamboom: onze lesgevers (=trainers) zijn direct of indirect leerlingen van Sensei Weweng Kang, Sensei Miyazaki, leerling van Sensei Nakayama, leerling van Sensei Funakoshi.

Interessante boeken

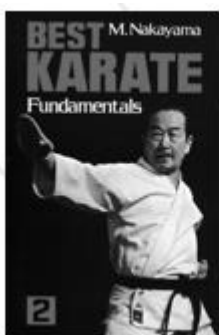
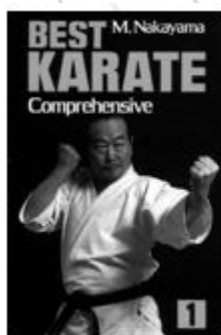
‘Karate grondbeginselen’ (ned.) en de reeks ‘Best karate’ (eng.), beide van Sensei Masatoshi Nakayama.

De boekenreeks van meester M. Nakayama kenmerken zich omdat ze in volume 1 en 2 de basis uitleggen, en volume 3 en 4 kumite. De volumes 5 t/m 11 behandelen vervolgens de kata.

Hierin is iets te zien dat Nakayama de kata benadert vanuit kumite, immers de boeken over kumite komen vóór die over de kata.

Alleen voor de omstanders is kata een gevecht tegen een onzichtbare tegenstander. Voor de beoefenaar van de kata is de tegenstander er daadwerkelijk.

Dit begrip is de grondslag voor uitvoeren van een goede kata



SPORTIEVE ONTWIKKELING DOOR KARATE

Karate als sport

Karate is een sport waarbij je veel beweegt en traint om sterker en sneller te worden. Tijdens het trainen leer je technieken die je helpen om jezelf te verdedigen. Maar niet alleen dat, je traint ook je lichaam om sterker en leniger te worden. Zo kan je bijvoorbeeld hoger schoppen of sneller bewegen.

Door karate te beoefenen, leer je ook beter samen te werken met anderen en jezelf te concentreren op wat je doet. Het is een leuke manier om fit te blijven en zelfvertrouwen te krijgen. Als je regelmatig karate traint, dan zal je merken dat je leniger wordt, sneller kan bewegen en meer kracht hebt. En dat is superhandig in het dagelijks leven en als je jezelf ooit moet verdedigen.

Door het beoefenen van karate verbeteren we:

- Lenigheid (om een maximale bewegingsvrijheid mogelijk te maken)
- Snelheid en explosiviteit (een snelle, beslissende techniek)
- Kracht (een krachtige, doeltreffende techniek)
- Coördinatie (om een perfecte timing mogelijk te maken)
- Uithouding (als basisconditie voor een goede training)
- Weerstand (om maximale energie in te zetten in een korte tijdspanne)
- Evenwicht (voor een maximale stabiliteit in de beweging)

Competitie

In karate zijn er wedstrijden waarbij karateka's zich meten tegen elkaar om te kijken wie de beste is. Dit wordt competitie genoemd. Net zoals bij andere sporten, zijn er ook bij karate regels waar iedereen zich aan moet houden. Deze regels worden internationaal bepaald, zodat iedereen op dezelfde manier kan meedoen aan de wedstrijden.

Er zijn twee hoofddisciplines waarin wedstrijden worden gehouden: kata en kumite. Bij kata laat een karateka een serie technieken zien die van tevoren bepaald zijn. Het is de bedoeling dat deze technieken zo goed mogelijk worden uitgevoerd. Bij kumite vechten twee karateka's tegen elkaar en proberen ze elkaar te raken zonder elkaar pijn te doen. Het is dus een soort van spel, waarbij het erom gaat wie het slimst en het snelst kan reageren. Door mee te doen aan wedstrijden kunnen karateka's hun vaardigheden verbeteren en laten zien wat ze kunnen.

Kata

Kata is een belangrijk onderdeel van karate, waarbij je denkbeeldig vecht zonder echte tegenstanders. Het is eigenlijk een (schijn)gevecht met verschillende bewegingen en technieken die je moet onthouden en in een bepaalde volgorde moet uitvoeren. Kata's zijn ontwikkeld door oude meesters en worden van generatie op generatie doorgegeven. Tijdens wedstrijden worden kata's beoordeeld door scheidsrechters, die kijken hoe goed de deelnemers de bewegingen uitvoeren en wie de beste kata heeft gedaan. Dit kan gebeuren door middel van vlaggen (waarbij scheidsrechters hun voorkeur aangeven) of punten.

Kumite

Dit is een ander onderdeel van karate waarbij twee mensen technieken toepassen in een gevecht. Eigenlijk oefenen ze hun technieken op elkaar alsof ze in een echt gevecht zijn. Maar in de wedstrijden is het niet toegestaan om de tegenstander echt te raken. Er zijn twee soorten wedstrijden: Ippon-wedstrijden en Shobu-wedstrijden. Bij Ippon-wedstrijden moet je één perfecte techniek gebruiken om een punt te scoren. Bij Shobu-wedstrijden moet je meer punten scoren dan je tegenstander om te winnen. In beide wedstrijden is het doel om je technieken zo goed mogelijk uit te voeren en te laten zien dat je de beste bent in karate.

Ippon-wedstrijden

Dit zijn wedstrijden waarbij de deelnemers proberen om elkaar te verslaan door middel van het scoren van een "ippon". Een ippon is een punt dat wordt toegekend als een deelnemer een techniek op de juiste manier uitvoert op zijn of haar tegenstander. Als een deelnemer een ippon scoort, wint hij of zij de wedstrijd onmiddellijk, omdat in een echt gevecht één klap al genoeg kan zijn om te winnen. Als er geen ippon wordt gescoord, beslissen de scheidsrechters wie er wint.

Shobu-wedstrijden

Bij deze wedstrijden proberen de deelnemers punten te scoren door elkaar aan te vallen en te verdedigen. De wedstrijd duurt een bepaalde tijd en aan het einde wint degene met de meeste punten. Het doel is dus niet om één enkele beslissende score te maken zoals bij Ippon-wedstrijden, maar om zoveel mogelijk scores te halen. Het is dus belangrijk om goed te blijven opletten en te blijven aanvallen en verdedigen tot het einde van de wedstrijd.

JKA en competitie

JKA is een organisatie die karate beoefent en ook wedstrijden organiseert. Bij de wedstrijden wordt er gevochten tussen twee deelnemers, maar het is niet de bedoeling dat ze elkaar echt raken. Dit noemen we kumite. Bij JKA gebruiken ze de Ippon-wedstrijdvorm, wat betekent dat als iemand één keer een goede score haalt, de wedstrijd gewonnen is. Maar winnen is niet het belangrijkste voor JKA. Het doel van de wedstrijden is om te leren hoe je beter kunt vechten en jezelf beter leert kennen. Het is dus een manier om beter te worden in karate. Bij de

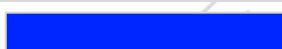
wedstrijden letten de scheidsrechters op verschillende dingen, zoals of je de technieken goed uitvoert, of je rustig blijft en of je je tegenstander beschermt.

Voor kinderen onder de 13 jaar worden er speciale wedstrijden georganiseerd met makkelijkere vormen van kumite.

KARATE-GRADEN

Er zijn binnen het karategebeuren twee groepen van graden: de Kyu-graden (of leerling-graden) en de Dan-graden (of graden voor gevorderden).

Shotokan Karate kent 9 kyu-graden:

Kyu graad	Kleur	Afbeelding
7	Geel	
6	Oranje	
5	Groen	
4	Blauw	
3	Bruin	
2	Bruin	
1	Bruin	
Shodan (eerste dan)	Zwart	

Houders van een Dan-graad dragen een zwarte band.

Kyu-graden zijn officiële graden en worden toegekend in de club, maar enkel door de clubexaminator. Dan-graden worden toegekend door een nationale gradencommissie. In ons programma 55+ karate kunnen deelnemers onder voorwaarden in aanmerking komen voor een club examen Shodan.

Kyu-graden

De oefeningen voor het behalen van een kyu-graad zijn vastgelegd per graad en vind je verder op de website van de stichting Yamato op de pagina 'Programma en Eisen'. Hoe die juist moeten worden uitgevoerd leer je tijdens de trainingen. Ook moet een minimale voorbereidingstijd (= wachttijd) gerespecteerd worden en een minimaal aantal trainingen (zie hiervoor de tabellen hierna).

Om deel te nemen aan een kyu-graduatie moet de kandidaat een officieel 'examenbriefje' hebben, getekend door de clubexaminator. Het behalen van kyu-graden wordt door middel van een officieel examenverslag gemeld aan JKA-Nederland.

Examenreglement

1. Doel

Het examenreglement heeft als doel om de voorwaarden, procedures en beoordelingscriteria vast te leggen die gelden bij het afleggen van kyu-examens binnen de Shotokan Karate Club.

2. Algemeen

- Examinatoren zijn door het bestuur of de hoofdleraar aangesteld en beschikken over minimaal 2e dan JKA/KBN en relevante lesbevoegdheid.
- Examens worden minimaal 2 keer per jaar afgenomen.
- De examens worden georganiseerd volgens de normen van Shotokan Karate-do en in overeenstemming met de richtlijnen van de Karate-do Bond Nederland (KBN).

3. Deelnamevoorwaarden

Een lid mag deelnemen aan een kyu-examen indien aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- Het lid is minimaal 3 maanden lid van de club.
- Er is sinds het laatste examen voldoende trainingsinzet getoond (gemiddeld 75%)
- Het minimale aantal maanden sinds het vorige examen is verstreken
Hieronder kun je zien hoeveel trainingsuren je moet maken voor iedere band.

Band/ Wachttijden	Trainingen per week	wachttijd in weken	Doorloop tijd in jaren	Aantal Trainingen cumulatief	Traininsuren Cumulatief
Geel	2	26	0,5	52	78
Oranje	2	26	1	104	156
Groen	2	26	1,5	156	234
Blauw	2	26	2	208	312
Bruin I	2	26	2,5	312	390
Bruin II	2	26	3	312	468
Bruin III	2	26	3,5	364	546
Zwart	2	26	4	416	624

- De examenkosten zijn tijdig voldaan
- De leerling heeft toestemming van de leraar om examen te doen

4. Inhoud van het Examen

Elke examen bestaat uit drie onderdelen:

a. Kihon (basis technieken)

- Technieken zoals stoten, trappen, blokkeringen en standen, afhankelijk van de graad.

b. Kata (vorm)

- Uitvoering van voorgeschreven kata's per graad. Bijvoorbeeld:
 - 9e en 8e kyu: Taikyoku Shodan / Heian Shodan
 - 7e en 6e kyu: Heian Nidan, Heian Sandan
 - etc.

c. Kumite (partneroefeningen)

- Van vaste vormen (Gohon/Sanbon/Ippon Kumite) tot Jiyu Kumite, afhankelijk van de graad.

5. Beoordeling

- Beoordeling vindt plaats op basis van techniek, houding, spirit, controle en correctheid.
- De examiner kan een leerling laten zakken indien:
 - Er onvoldoende beheersing is van de vereiste technieken.
 - De inzet of houding niet passend is voor de graad.
- De uitslag is bindend.
- Bij twijfel over de beoordeling kan na afloop van het examen binnen 7 dagen om toelichting worden gevraagd.

6. Uitslag en diploma

- Bij voldoende resultaat ontvangt de leerling een examenkaart, diploma en indien van toepassing een nieuwe band.
- De examendata en resultaten worden geregistreerd in het leerlingvolgsysteem van de club.
- De club kan adviseren om een examen uit te stellen als dit in het belang is van de leerling.

7. Overige bepalingen

- Het bestuur behoudt zich het recht voor om in uitzonderlijke gevallen af te wijken van dit reglement.
- Deelname aan het examen impliceert instemming met dit reglement.
- In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de hoofdleraar of het bestuur.

Examenprogramma

10e Kyu (witte band)

KIHON vanuit HACHIJDACHI

1. CHUDAN CHOKUZUKI
2. JODAN AGE UKE
3. CHUDAN SOTO UKE
4. MAE GERI (HEISOKU DACHI met GEDAN KAKIWAKE)

* "GOREI" op commando rechts en op commando links

9e Kyu (witte band)

KIHON vanuit SHIZEN TAI naar ZENKUTSU DACHI en terug naar SHIZEN TAI

1. CHUDAN JUNZUKI
2. JODAN AGE UKE
3. CHUDAN SOTO UKE,
4. KOKUTSU SHUTOU UKE
5. MAE GERI (HEISOKUDACHI, GEDAN KAKIWAKE)

* "GOREI" op commando links en rechts uitvoeren

8e Kyu (witte band)

KIHON IDOU KIHON Vanuit basisbeweging

1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)
2. JODAN AGE UKE (voorwaarts)
3. CHUDAN SOTO UKE (voorwaarts)
4. GEDAN BARAI (voorwaarts)
5. KOKUTSU SHUTOU UKE (voorwaarts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)

KATA TAIKYOKU SHODAN

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI)

7e Kyu (gele band)

KIHON IDOU KIHON Vanuit

basisbeweging

1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)
2. JODAN AGE UKE (achterwaarts)
3. CHUDAN SOTO UKE (voorwaarts)
4. CHUDAN UCHI UKE (achterwaarts)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (voorwaarts)

6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)

7. YOKO GERI KEAGE (in HEISOKU DACHI, rechts en links om en om)

8. YOKO GERI KEKOMI (in HEISOKU DACHI, rechts en links om en om)

KATA HEIAN SHODAN

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI)

6e Kyu (Oranje band)

KIHON IDO KIHON Vanuit

basisbeweging

1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)
2. JODAN AGE UKE (achterruit)
3. CHUDAN SOTO UKE (voorwaarts)
4. CHUDAN UCHI UKE (achterruit)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (voorwaarts)

6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)

7. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts)

8. YOKO GERI KEKOMI (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts)

KATA HEIAN NIDAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – rechts en links, CHUDAN JUNZUKI – rechts en links)

5e Kyu (groene band)

KIHON IDO KIHON Vanuit

basisbeweging

1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (voorwaarts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (voorwaarts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)
7. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts)
8. YOKO GERI KEKOMI (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts)

KATA HEIAN SANDAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI – rechts en links,
CHUDAN JUNZUKI – rechts en links,
CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE –
rechts en links)

4e Kyu (blauwe band)

KIHON IDO KIHON Vanuit

basisbeweging

1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)
2. SANBON RENZUKI (voorwaarts)
3. JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)
4. CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (voorwaarts)
5. CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)
6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (voorwaarts)

7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)
 8. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI, rechts en links) (voorwaarts)
 9. YOKO GERI KEKOMI (in ZENKUTSUDACHI) (voorwaarts)
- KATA HEIAN YONDAN
KUMITE KIHON IPPON KUMITE
(JODAN JUNZUKI – rechts en links,
CHUDAN JUNZUKI – rechts en links,
CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE –
rechts en links, CHUDAN YOKO GERI
KEKOMI – rechts en links)

3e Kyu (bruine band)

KIHON IDO KIHON Vanuit

basisbeweging

1. CHUDAN JUNZUKI (voorwaarts)
2. SANBON RENZUKI (voorwaarts)
3. JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (voorwaarts)
4. CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI (achterwaarts)
5. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU ZUKI (KOUKUTSUDACHI is) (voorwaarts)
6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (achterwaarts)
7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (voorwaarts)
8. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts en links) (voorwaarts)
9. YOKO GERI KEKOMI (in ZENKUTSU DACHI) (voorwaarts)

KATA HEIAN GODAN

KUMITE JIYUU IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI,
CHUDAN MAE GERI) – rechts en links

2e Kyu (tweede bruine band)

KIHON IDO KIHON Vanuit

basisbeweging

1. JODAN JUNZUKI, CHUDAN
GYAKUZUKI (voorwaarts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI
(achterwaarts)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKUZUKI
(voorwaarts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI
(achterwaarts)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE,
ZENKUTSU NUKITE (voorwaarts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE)
(voorwaarts)
7. MAWASHIGERI (voorwaarts)
8. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI,
rechts en links) (voorwaarts)
9. YOKO GERI KEKOMI (in
ZENKUTSUDATI) (voorwaarts)

KATA TEKKEI SHODAN

KUMITE JIYUU IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI,
CHUDAN MAE GERI, CHUDAN YOKO
GERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – rechts
en links

Kandidaat geeft keuze aan JODAN of
CHUDAN bij MAWASHIGERI

1e Kyu (derde bruine band)

KIHON IDO KIHON Vanuit

basisbeweging

1. JODAN JUNZUKI, CHUDAN
GYAKUZUKI (voorwaarts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKUZUKI
(achterwaarts)
3. CHUDAN SOTO UKE, YOKOENPI
(ZENKUTSUDACHI verander stand
naar KIBADACHI) (voorwaarts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKUZUKI
(achterwaarts)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE,
ZENKUTSU NUKITE (voorwaarts)
6. MAE GERI (Op de plaats), MAE GERI
(voorwaarts)
7. MAWASHIGERI (voorwaarts)
8. YOKO GERI KEAGE (in KIBADACHI,
rechts en links) (voorwaarts)
9. YOKO GERI KEKOMI
(ZENKUTSUDACHI) (voorwaarts)

KATA BASSAI DAI

KUMITE JIYU IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI,
CHUDAN MAE GERI, CHUDAN YOKO
GERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – rechts
en links

Kandidaat geeft keuze aan JODAN or
CHUDAN bij MAWASHIGERI

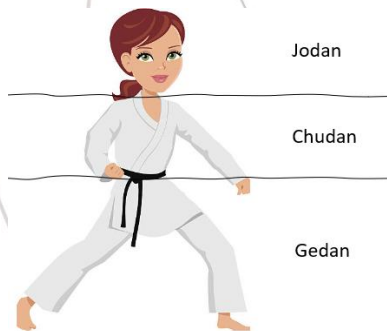
JAPANESE KARATETERMEN

I BEGINNELINGEN

A. Algemeen

Tellen:

Ichi	één
ni	twee
san	drie
shi (yon)	vier
go	vijf
roku	zes
shichi	zeven
hachi	acht
ku	negen
ju	tien



ANDERE TERMEN:

Arigato gozaimasu	dank u wel
Chudan	middenzone
Gedan	lage zone
Hajime	begin
Hanmi	profielstand
Hantai	tegengesteld
Jodan	(hoofd + hals)
Kamae	de houding
Kamaete	ga in houding
Kata	stijloefening
Kihon	basisoefening
Kumite	gevechtsoefening
Mae ni	voorwaarts
Mawate	halve draai
Mokuso	meditatie
Otogai ni	elkaar
Rrei	groet
Sagaru	achterwaarts
Sempai	senior (leerling)
Sensei	meester
waza	tegenaanvalstechniek
Yame	stop
Yasume	rust ter plaatse
Yoi	gereed
Yoko e	zijwaarts

B. Basistechnieken

TACHI-KATA

Heiko dachi
 Heisoku dachi
 Zenkutsu dachi
 Kokutsu dachi
 Kiba dachi
 Musubi dachi

STANDEN

vertrekstand (spreidstand schouderbreedte, voeten 45°)
 gesloten vertrekstand
 voorwaartse stand
 achterwaartse stand
 zijwaartse stand (ruiterstand)
 aanvangsstand kata (hielen tegen elkaar, V-vorm, voeten 90°)



YAMATOHELMOND



TSUKI-WAZA

Choku tsuki

Oi tsuki

Gyaku tsuki

Nukite

Kezami tsuki

STOOTTECHNIEKEN

rechtstreeks vuiststoot staande in natuurlijke houding

vorderende vuiststoot (zelfde zijde als vorderend been)

tegengestelde vuiststoot

speerhandstoot

reikende vuiststoot met voorste arm

UCHI-WAZA

Empi uchi

Uraken uchi

Tettsui uchi

SLAGTECHNIEKEN

slag met elleboog

slag met bovenkant vuist

slag met hamervuist

GERI-WAZA

Mae geri

Yoko geri kekomi

Yoko geri keage

Mawashi geri

Ushiro geri

SCHOPTECHNIEKEN

voorwaartse schop

zijwaartse stotende schop

zijwaartse schop met snapbeweging

cirkelende schop

achterwaartse schop

UKE-WAZA

Ude uke

Age (ude) uke

Soto (ude) uke

Uchi (ude) uke

Gedan barai

Shuto uke

Morote uke

AFWEERTECHNIEKEN

voorarm afweer

opwaartse afweer

afweer van buiten naar binnen

afweer van binnen naar buiten

lage afweer

afweer met snijkant hand

versterkte of dubbele afweer

II. GEVORDERDEN

A. Algemeen

Tokui kata

Shitei kata

deai

suriashi

jiyu ni kamaete

kamiza

shomen

voorkeurskata

opgelegde kata

tegenaanval vóór aanval

vlugge voor- of achterwaartse verschuiving

neem gevechtshouding aan

ereverhoog

eerste meester

B. Algemene technieken

DACHI-KATA

Shiko dachi

Fudo dachi

Neko ashi dachi

Hangetsu dachi

Sochin dachi

Renoji dachi

Sanchin dachi

Shizentai

STANDEN

Zijwaartse stand met voeten op 45°

gevechtstand (de voeten diagonaal evenwijdig, gewicht = op beide benen)

katstand (achterwaartse stand (achterste voet 45°, voorste voet raakt de grond met de bal van de voet)

halve maanstand

als Fudo dachi maar ruimer (als fudo dachi maar genaamd naar de kata Sochin)

L-stand (achterste voet staat 45°)

kleine halve maanstand

Natuurlijke houding

TSUKI-WAZA

Gyaku tsuki

Oi tsuli

Mawashi tsuki

Kagi tsuki

Age tsuki

STOOTTECHNIEKEN

tegengestelde stoot

directe stoot

cirkelende stoot

hoekstoot (90°)

opgaande voorwaartse stoot

GERI-WAZA

mawashi geri

Ura mawashi geri

Fumikomi

Mikazuki geri

Tobi geri

Nidan geri

Ren geri

SCHOPTECHNIEKEN

(achterwaartse) cirkelende schop

cirkelende schop met hiel (van binnen naar buiten)

lage (zijwaartse) stampende schop met zijkant voet of hiel

zwaaiende schop met plat van de voet

schop met sprong

dubbele schop met sprong

twee opeenvolgende schoppen

UKE-WAZA

Otoshi uke

(Juji) kosa uke

Kakiwake uke

Nagashi uke

AFWEERTECHNIEKEN

neerwaartse afweer (voorarm evenwijdig grond)

afweer met gekruiste polsen

dubbele openende afweer (Heian 4)

begeleidende afweer

Kake uke

meegaande afweer

TE-BUI

Haito

Haishu

Teisho

Ippon ken

Seiken

DELEN VAN DE HAND

duimzijde van hand

rug van hand

hiel van hand

één kneukelvuist

vuist (aanval met twee kneukels)

ASHI-BUI

Hittsui

Sokuto

Kakato

Haisoku

Koshi

DELEN VAN HET BEEN

knie

zijkant voet

hiel

wreef van de voet

bal van de voet

III AANVULLENDE BEGRIPPEN: Fundamentele karatewoordschat

Age

omhoog

Anza

kleermakerszit

Ate

stoot

Atemi

stoot terwijl de tegenstander inkomt

Barai

wegvegen

Chu

middel, midden

Dan

Graad (niveau) bij zwarte gordels, (Dan betekent niveau).

Do

weg

Ge

laag

Gyaku

tegengesteld

Hidari

links

Ippon

één (volledig)

Jo

hoog

Juji of kosa

kruis

Keage

opwaarts, stijgend

Kekomi

indringend

Ki

geest, spirit

Kumi

ontmoeting groep (min. 2 pers., 2 bewegingen)



YAMATOHELMOND



Kyu	graad, (klas)
Mae	vooraan, voor
Mawai	gevechtsafstand
Mawashi	cirkelend
Migi	rechts
Mikazuki	boog (1/3 cirkel)
Morote	met beide handen
Nage	werpen
Nagashi	vegen
Sae	drukken
Otoshi	vallen, naar beneden duwen
Ren	opéenvolgende
Ryu	methode, school
Sabaki	wegdraaien
Seiza	zitten op de benen
Shiai	wedstrijd
Shinpan	scheidsrechter
Shisei	positie
Soto	buitenwaarts
Tai	lichaam
Tate	verticaal
Te	hand
Tokui	voorkeur
Uchi	binnenwaarts
Ude	arm
Ura	tegenovergesteld
Ushiro	achter
Wa	cirkelvormig, rond
Waza	techniek, kennis
Yoko	opzij
Zen	voor
Obi	gordel
Kuro	zwart
Cha	bruin
Ao	blauw

SCHEIDSRECHTERSTERMEN

Aiuchi

Gelijktijdige aanval (er wordt geen score toegekend)



YAMATOHELMOND



Aka (Shiro) no kachi	overwinning van rood (wit)
Aka (Shiro)	no make nederlaag van rood (wit)
Atenai	opgelet voor contact
Atoshibaraku	30 seconden voor het einde van de wedstrijd
Awasete Ippon	twee waza-ari's erkend als één ippon
Chui	Waarschuwing voor fout
Encho sen	verlenging van de tijdsduur van een wedstrijd
Fujubun	niet goed genoeg
Fukushin Shugo	samenroepen van de scheidsrechters
Hansoku	fout (waardoor de wedstrijd wordt stopgezet)
Hansoku chui	uitschakeling voor fout
Hansoku make	Diskwalificatie door fout
Hantei	oordeel (vragen aan de hoek scheidsrechters)
Haiyai	vlugger / eerst
Hikiwake	onbeslist
Ippon	een beslissende techniek
Jogai	buiten de kampruimte
Jogai nakae	Deelnemers opdragen terug in de wedstrijdveld te komen
Keikoku	officiële terechtwijzing
Ma-ai	(slechte) afstand
Mienai	niets gezien
Motonoichi	bevel aan de deelnemers om naar hun startplaats te komen
Mubobi	gebrek aan zelfbescherming
Nukete imasu	gemiste techniek
Shikaku	volledige diskwalificatie
Shiro (aka) hansoku, aka kachi	opgeven van wit (rood), rood (wit) wint (shiro) no
Shobu ippon, hajime	Aanvang van de wedstrijd
Torimasen	niet aanvaardbaar
Soremade	einde van de kamp
Tsuzukete	herneming ('doe verder')
Tsuzukete hajime	hervatting na 'Yame'
Ukete imasu	Geblokkeerde techniek
Waza-ari	een effectieve techniek
Yame	tijdelijke onderbreking
Yowai	te zwak

Signalen voor de hoofdscheidsrechter



1 punt wedstrijd
begint
Shobu Ippon Hajime



Stop
Yame



Terug naar de posities
Moto No Ichi



Hervat de wedstrijd
Tsuzukete Hajime



Halve punt
Waza-Ari



1 Punt
Ippon



Geen punt
Torimasen



Sneller aanval
Hayai



Gelijktijdige aanval
Aiuchi



Onvoldoende afstand
Maai



Aanval afgeweerd
Ukete-masu



YAMATOHELMOND



Aanval gemist
Nukete-masu



Aanval gemist
Nukete-masu



Aanval gemist
Nukete-masu



Aanval gemist
Nukete-masu

Signalen voor de hoofdscheidsrechter



Zwak aanval
Yoweri



Waarschuwing
Keikoku



Waarschuwing
Chui



Diskwalificatie
Hansoku



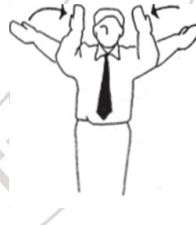
Buiten wedstrijdveld
Jogai



Gelijk
Hikiwake



Roep scheidsrechters voor overleg
(Fukushin) Shugo





Vrijwillig terugtrekken
Kiken



Vrijwillig terugtrekken
Shikaku



Vrijwillig terugtrekken
Mubobi

Vlag signalen voor scheidsrechters



Gereed te starten
Yoi, Hajime



Halve punt
Waza-Ari



1 Punt
Ippon



Gelijktijdige
aanval
Aiuchi



Aanval afgeweerd
Ukete-Masu



Aanval mist doel
Nukete-masu



Aanval mist doel
Nukete-masu



Aanval mist doel
Nukete-masu



Geen punt
Torimasen



Kon niet waarnemen
Meinai



Waarschuwing
Keikoku



Waarschuwing
(uitsluiting)
Hansoku Chui

和空手道

SHOTOKAN KARATE

Vlag signalen voor scheidsrechters



Diskwalificatie
Hansoku



Buiten wedstrijdveld
Jogai



Zwakke aanval
Yowai



Gelijke score
Hikiwake



Snellere aanval
Hayai



Afstand niet goed
Maai



Niet verdedigen
Mubobi

Bronnen:

[JKA Nederland](#)

[JKA WF](#)

[Sawada Academy](#)

[JKA België](#)

[M. Nakayama boekenreeks](#)

[JKA Wikipedia](#)

