



stijlgroep van de Vlaamse Karate Federatie vzw

INFORMATIEBROCHURE

Alle clubs en karatebeoefenaars van de vzw JKA Vlaanderen zijn aangesloten bij de Vlaamse Karate Federatie vzw (=VKF).

De VKF is door Bloso erkend en gesubsidieerd en groepeerde de meeste karateclubs in Vlaanderen.

Inlichtingen over karatescholen en -clubs kunnen gevraagd worden op het federatiesecretariaat of kan je vinden op één van de websites:

Tarbotstraat 1
9000 Gent
Tel. 09/248.03.00
Fax. 09/248.03.01
E-mail: info@karate.be

www.JKA-Vlaanderen.be
www.vkf.be

Laatste update: oktober 2009.

WELKOM

Je zette de stap naar het beoefenen van een krijgskunst. Je koos voor een traditionele karateschool. Daarom klopte je aan bij een club van de Japan Karate Association (de JKA), een traditionele karateschool binnen de Shotokan stijl.

Welkom dus in de grote familie van karateka's in onze stijschool.

We wensen je heel veel voldoening bij het bestuderen van de technieken (kihon), het inoefenen van het gevecht (kumite) en het verfijnen van de stijloefeningen (kata).

JKA staat voor **traditioneel**: de nationale en internationale structuur van de JKA garandeert nauwe samenwerking met de Japanse moedervereniging.

JKA staat voor **vorming**: deze karateschool garandeert niet alleen een fysieke vervolmaking, maar bovendien, en dat is primordiaal bij ons, bewust getracht naar de vervolmaking als mens.

JKA staat voor **kameraadschap**: alle karateka's binnen deze school voelen zich door de (soms zware) trainingen, de vele gemeenschappelijke activiteiten en de uniforme graduatie-eisen, met elkaar verbonden en ervaren een familiegevoel.

JKA staat ook voor **kwaliteit**: de stijl wordt doorgegeven door speciaal daarvoor opgeleide en erkende instructeurs. De graden worden toegekende door gevormde en erkende examinatoren en de clubs trainen in erkende en goedgekeurde zalen.

Natuurlijk wil je als beginnende karateka heel snel wat meer weten over deze krijgskunst. Heel wat informatie kan je vinden op onze website, waar alles haarfijn uit de doeken wordt gedaan en waar je alle actuele informatie vindt over de geplande activiteiten.

Met deze informatiebrochure willen we tegemoet komen aan je drang naar kennis over karate door heel summier, maar toch zo volledig mogelijk, een overzicht te geven van wat we denken dat je wil weten bij het begin van een succesvolle karatecarrière.

We wensen je heel veel moed en doorzettingskracht, want karate is geen gemakkelijke sport, heel veel trainingsgenot ook, maar vooral veel voldoening door de vriendschappelijke sfeer die eigen is aan de JKA karategemeenschap.

De leiding van JKA Vlaanderen.

WAT IS JKA-KARATE?

JKA-Karate is een karateschool binnen de karatestijl Shotokan.

Algemeen wordt aanvaard dat zij de belangrijkste technische stroming is binnen het internationaal karategebeuren. Hetgeen niet verwonderlijk is, want zij is de voortzetting van het levenswerk van Gichin Funakoshi, de grondlegger van het moderne karate. Om dit alles beter te begrijpen, vindt u hier meer gedetailleerde uitleg omtrent karate, omtrent Shotokan en omtrent JKA-Shotokan.

1. WAT IS KARATE

“Karate” betekent, strikt genomen, “lege hand” en duidt dus op het ongewapend gevecht.

Karate is een oosterse gevechtssport waarbij de ledematen gebruikt worden als natuurlijke aanvals- en verdedigingswapens. Het woord zelf is trouwens samengesteld uit 'kara', wat vrij of ongewapend wil zeggen, en 'te' wat hand betekent.

*Het is met andere woorden een zelfverdedigingsmethode zonder wapens. Het beoefenen ervan leidt tot fysieke ontplooiing (sport) en tot een bekwaamheid in specifieke zelfverdedigingstechnieken, waarbij **effectiviteit** (= resultaat) en **efficiëntie** (= maximaal gebruik van het lichaam) centraal staan.*

Oorspronkelijk ontstaan in China omstreeks 2200 voor Chr. geraakte karate al vlug verspreid over geheel Zuid-Oost-Azië, zo werd het o.a. door Chinese bezettingstroepen ook ingevoerd op het Japanse eiland Okinawa, waar het vermengd geraakte met plaatselijke gevechtstechnieken. Uit deze combinatie is uiteindelijk het karate, zoals we dat nu kennen, ontstaan.

Gichin Funakoshi wordt algemeen gezien als de vader van het moderne karate. Hij bracht immers de techniek van de klassieke leermeesters verder tot ontwikkeling en zorgde ervoor dat het karate ook in de rest van Japan en later over de hele wereld bekend raakte. Nu nog beoefenen veel karateka's de Shotokan stijl, of de stijl van meester Gichin Funakoshi.

De rechtstreekse leerlingen van meester Funakoshi waren het niet altijd onderling eens, en daardoor ontstonden verschillende stijlen en scholen.

"Karate-do is het volledig begrijpen van karate en het gebruik ervan. Iemand die eerlijk en oprecht traint in deze Do en komt tot het begrijpen van Karate-do, zal slechts uitzonderlijk in een gevecht verwickeld geraken !"

FUNAKOSHI Gichin

2. WAT IS SHOTOKAN

Shotokan is een karatestijl.

Ryu	Stijl of school
Kai	Associatie of organisatie
Kan	Huis (gebouw) – dojo (oefenzaal) - club

2.1. Wat is een karatestijl?

Het is de manier waarop karate wordt beoefend; het gaat over verdedigings- en aanvalstechnieken, klemmen, worpen en verplaatsingen. Het betreft dus de vorm. Het is het geheel van kenmerken (zie tabel hierna) die de stijl typeren en herkenbaar maken. Deze manier werd bepaald door de oprichter van de stijl.

De belangrijkste stijlen zijn: **Shotokan, Shito Ryu, Goju Ryu en Wado Ryu**. De kenmerken per stijl zijn te vinden in onderstaande tabel:

Stijlen	Wado Ryu	Shotokan	Shito Ryu	Goju Ryu
Oprichters	Hironori Ohtsuka	Gichin Funakoshi	Kenwa Mabuni	Chojun Miyagi
Verplaatsing	Wegdraaien, ontwijken	Rechthoekig, groot	Vooraf 45° gr.	Zijwaarts ontwijken
Technieken	Kort en snel	Ruim en krachtig	Open hand	Afweren: cirkelvormig Aanvallen: krachtig
Standen	Hoog	Diep en ruim	Kort	Kort
Fysiek	Snelheid	Kracht	Beweeglijkheid	Kracht en soepelheid
Ademhaling	Natuurlijk	Ondersteunt de techniek	Natuurlijk	Kunstmatig gebonden aan de techniek
Andere	Weg van de vrede	Budo	Samengesteld uit de leer van zijn twee meesters	Hard – zacht

2.2. Wat is de Shotokan-stijl?

De karateschool JKA (Japan Karate Association) hoort thuis in de karatestijl SHOTOKAN. Deze karatestijl werd opgericht door Gichin Funakoshi in Tokyo in 1936. Funakoshi wordt beschouwd als grondlegger van het moderne karate. In 1921 introduceerde hij karate in Tokyo en in 1936, op bijna zeventigjarige leeftijd werd de Shotokan-stijl geboren, naar de naam "Shoto" waarmee Funakoshi de verzen uit zijn jeugd ondertekende.

Shotokan karate heeft als kenmerk krachtige, rechthoekige technieken met sterke, diepe standen.

De eigenschappen van de Shotokan-stijl

De stijleigenschappen van Shotokan vind je terug in het schema hierboven. Verplaatsingen gebeuren in diepe, ruime standen, en overbruggen zoveel mogelijk afstand, zo-wel vooruit als achteruit. De verplaatsingen zijn meestal rechthoekig. De technieken worden met kracht uitgevoerd na een ruime voorwaping. De kracht wordt ondersteund door de ademhaling.

3. WAT IS JKA?

3.1. Wat is een school?

Het is de interpretatie van de uitvoering door de leerlingen van de oprichter, die hun eigen dojo en later eventueel hun eigen organisatie hebben opgericht. Dit heeft uitsluitend te maken met interpretaties en toepassingen van technieken eigen aan die bepaalde stijl. Scholen die behoren tot een welbepaalde stijl zijn aan elkaar verwant, gezien de oprichter van de stijl dezelfde is. De kenmerken blijven grotendeels dezelfde maar de wijze van beoefenen en uitvoeren verschilt.

Belangrijkste Scholen in de Shotokan stijl

J.K.A.	Japan Karate Association (meest verspreid) Oorsprong: Takushoku Universiteit in Tokyo	Masatoshi Nakayama (leerling Gichin + Yoshitaka Funakoshi)
Shotokai	Oorsprong: Waseda Universteit	<i>Egami + Hironishi</i> (leerling Gichin + Yoshitaka Funakoshi)
Universitaire groep	Oorsprong Keio Universiteit	Leerlingen Gichin Funakoshi
S.K.I.	Shotokan Karate International	<i>Kanazawa</i> (leerling Nakayama)
W.K.S.A.	World Karate Shotokan Academie	<i>Kase + Shirai</i> (leerlingen Nakayama)

3.2. Wat is de JKA-school?

De kenmerken van de JKA- school

JKA staat voor **sterke tradities**, zowel technisch als mentaal.

Technisch uit zich dit door het respecteren van de basisdefinities die teruggaan tot Sensei Funakoshi, en mentaal door het respecteren van de martiale waarden. Deze martiale waarden geven een sterk **educatieve** grondslag aan het beoefenen van JKA-karate.

JKA staat voor **familiegevoel**, we hebben allemaal eenzelfde gemeenschappelijke historiek of stamboom: de karateka's worden opgeleid door leerlingen van Sensei Miyazaki, leerling van Sensei Nakayama, leerling van Sensei Funakoshi.

In de JKA-school wordt het realiseren van volgende doelen door de "weg van karate" of "**Karate-Do**" voorop gesteld:

Karate-Do:

1. Beheersing van de persoon:
 - a. Lichamelijke beheersing: beheersing van de technieken
 - b. Mentale beheersing: gedrag, het beleven van de budowaarden: zelfkennis (nederigheid), eerlijkheid, inzet (moed), etiquette (hoffelijkheid) en zelfcontrole
 - c. Beheersing van doel: controle van contact
 - d. Beheersing en behoud van energie (dynamische beheersing) (Men spreekt van Zanchin : de beheerste toestand met volledig energiebehoud waarin men komt na het uitvoeren van een totale techniek¹ (the perfect finish))

Het zich bekwamen in deze vormen van 'beheersing', zowel fysisch als mentaal, is de essentie van de JKA-school.
Fysische beheersing zonder mentale beheersing is echter waarde(n)loos, en zelfs gevaarlijk. De grote **educatieve** waarde van de JKA-karate beoefening en beleving betekent het 'groeien' in het zich mentaal beheersen .
2. Budo – besef:
 - e. besef van het gevaar tijdens een gevecht (concentratie, respect voor partner, mubobi² en jogai³)
 - f. besef van het fatalisme van een gevecht (één kans = ippon, totale inzet)
3. Stijleigenheid en focus:
 - g. Totale lichaamsinzet
 - h. Grote verplaatsingen en ruime technieken
 - i. Kracht, contractie (*nodig voor het overbrengen van energie op het doel*), snelheid (= opbouw van kinetische energie)

Conclusie: Ippon-filosofie (= één kans)

JKA streeft de 'Ippon'-filosofie na. Met totale inzet en beheersing, maximale energie en beheersing uitoefenen op een welbepaald doel, waarbij men slechts één kans heeft.

Samenvatting

De JKA-school is dus samen te vatten in 5 karakteristieken

- Ippon
- Totale lichaamsinzet
- Controle van doel / Zanshin
- Snelheid / Kracht / Contractie
- Waarden

Opmerking

De JKA-school heeft zich de voorbije decennia zo sterk ontwikkeld en geprofileerd dat zij meer en meer als een stijl beschouwd wordt naast de vier andere.

¹ Totale techniek: Techniek met volledige fysieke en mentale inzet.

² Mubobi: Gebrek aan zelfbescherming

³ Jogai: Ontwijken van het gevecht

ONTSTAAN EN GESCHIEDENIS VAN KARATE

Wil je nagaan hoe karate is ontstaan, en hoe karate in de loop van de geschiedenis evolueerde, dan kan je best surfen naar de website.

Een gedetailleerd verhaal over de geschiedenis van de internationale structuren van Karate vind je uiteraard ook terug op de website www.vkf.be.

GESCHIEDENIS van JKA IN BELGIE

Over de geschiedenis van karate in België voor 1965 zijn weinig precieze gegevens bekend. Karatebeoefenaars verenigden zich binnen de Belgische Judo Bond.

Na 1965 begon karate een eigen plaats te veroveren in ons land. In december 1967 werd in de schoot van de Belgische Judobond een "sectie karate" opgericht, en werd Sensei Satoshi MIYAZAKI als hoofdinstructeur in België aangesteld. Sensei Miyazaki kon zich niet akkoord verklaren met de principes van de Judobond en stichtte daarom op 1 november 1969 de (onafhankelijke) Belgische Karate Vereniging (BKV).

Later, bij de regionalisering van de overheid, werd de BKV opgesplitst in een Franstalige (FFK) en Nederlandstalige (VKF) federatie.

De JKA ontwikkelde een sterke eigen werking in beide landsgedeelten. In 2002 werd de vzw JKA Belgium, in 2004 de vzw JKA Vlaanderen. (Eigenlijk op zich niets speciaals gezien beide groeperingen reeds geruime tijd (± 30 jaar) als feitelijke vereniging bestonden.)

De details van het verhaal vind je terug op de website van de JKA: www.jka-vlaanderen.be.

JKA in de WERELD

De Japan Karate Association is de van oorsprong Japanse overkoepelende federatie, die sinds 1993 ook gevestigd is als JKA Europe.

Initiatiefnemer van de Europese organisatie was wijlen Sensei Miyazaki, hoofdinstructeur voor België. Hij was jarenlang een leidinggevende figuur binnen het Europese karategebeuren. Onder zijn impuls bereikte het hedendaagse karate het kwaliteitsniveau dat het vandaag heeft.

JKA Europe groepeert de JKA-organisaties van verschillende Europese landen.

SPORTIEVE ONTWIKKELING DOOR KARATE

Fysieke ontwikkeling.

Karate is een fysieke activiteit, een sportieve activiteit.

Tijdens het inoefenen van de technieken om ze tot maximaal rendement te brengen, worden vooral de fysieke eigenschappen getraind die deze maximale uitvoering moeten mogelijk maken. Door het beoefenen van karate verbeteren we:

- de lenigheid (om een maximale amplitude mogelijk te maken)
- de snelheid (een snelle, beslissende techniek)
- de kracht (een krachtige, doeltreffende techniek)
- de coördinatie (om een perfecte timing mogelijk te maken)
- de uithouding (als basisconditie voor een goede training)
- de weerstand (om maximale energie in te zetten in een korte tijdspanne)
- het evenwicht (voor een maximale stabiliteit in de beweging)

Mentale ontwikkeling.

De mentale ontwikkeling die gerealiseerd wordt door karate beoefening situeert zich op twee vlakken: de karaktervorming en de vorming door het nastreven van de educatieve waarden van karate.

De karaktervorming.

Volgehouden training en streven naar perfectie in het beheersen van de technieken heeft invloed op de vorming van de persoonlijkheidskenmerken van de beoefenaar.

Doorzettingsvermogen, concentratievermogen, volharding, gedrevenheid, trouw aan het aangegane engagement... zijn eigenschappen waarover een volwaardig karateka moet beschikken om de graduatie tot de dan-graad te realiseren.

De 'discipline', zowel fysiek als mentaal, die eigen is aan JKA, is de belangrijkste uiting van deze karaktervorming.

De educatieve waarden

De basisprincipes

EERLIJKHEID
HOFFELIJKHEID
NEDERIGHEID
MOED
ZELFCONTROLE

die door de JKA worden gehanteerd bij het vormen van de karateka's vormen de basis voor de educatieve waarden die door het beoefenen van JKA –karate worden nagestreefd.

Tijdens het inoefenen van de technieken, vooral bij de gevechtssimulaties, ontstaan tal van kansen om zichzelf te verbeteren in deze verschillende eigenschappen.

ACTIVITEITENAANBOD

WEDSTRIJDEN

Algemeen

Wedstrijden in karate worden op verschillende niveaus ingericht:

De internationale Karate Organisatie tracht een erkenning te bekomen op Olympisch niveau.

Algemeen worden de wedstrijden beoordeeld door internationaal erkende reglementen.

Kata

Een **kata** is een denkbeeldig gevecht, zonder zichtbare tegenstanders, waarin de basistechnieken van karate gecombineerd worden in formele oefeningen. De kata's zijn ontwikkeld en vervolmaakt door de oude meesters en worden van generatie op generatie doorgegeven.

De uitvoering van een kata wordt door de scheidsrechters beoordeeld ofwel door middel van vlaggen (rechtstreekse eliminatie) ofwel door punten.

Kumite

In het wedstrijdonderdeel **kumite** worden de technieken toegepast in een gevecht tussen twee deelnemers. Het daadwerkelijk contact met het aanvalsdoel is echter verboden. In een kumitewedstrijd wordt iemand als winnaar beschouwd, als hij binnen de voorgeschreven tijd "ippon" scoort. Een ippon is een perfecte techniek uitgevoerd met kime en controle. Twee onvolledige scores (waza-ari) resulteren ook tot 1 volledig punt. Na de wedstrijdduur van 2 minuten kan, indien geen ippon bereikt is, de overwinning aan een der kampers toegekend worden door beslissing van de scheidsrechters.

SOORTEN kumite wedstrijden:

Er zijn twee wedstrijdvormen voor kumite: de shobu- en de ippon wedstrijden.

1. In SHOBU wordt gedurende 3 minuten gekampt voor het grootste aantal scorepunten. Inbreuken op de reglementen resulteren in scorepunten voor de tegenstrever.
Deze wedstrijdvorm wordt beoefend in de World Karate Federation die alle stijlen groepeert.
2. In IPPON wordt, naargelang de categorie, gedurende 1 tot 3 minuten gekampt tot EEN beslissend punt, de zogenaamde IPPON.
Het principe van "één kans, één beslissende techniek" primeert. Deze wedstrijdvorm vind je in alle JKA Shotokan competities.

Karatewedstrijden binnen JKA Shotokan

Competitiedoelstellingen van JKA

Kompetitie is het 'vergelijken' van de prestatie van twee kampers. Dit betekent een relatieve beoordeling tussen twee kampers volgens wel bepaalde **normen**, de wedstrijdcriteria.

Kompetitie betekent ook dat de betere kamper beloond wordt met de overwinning, maar dat de zwakkere beschermd wordt (vooral in 'vecht'sporten). Daarmee bedoelen we dat we zorgen voor een maximale veiligheid: de winnaar mag de verliezer niet gekwetst hebben.

Kompetitie is vooral een vormingsmiddel waarbij de kamper zijn "vechtkunde" verbetert.

Dit betekent dat volgende doelstellingen geëvalueerd worden bij het beoordelen van **een karatewedstrijd in JKA**

In JKA beoordelen we:

- de sportieve prestatie
- specifieke technieken, met focus op efficiëntie en effectiviteit (natuurlijk binnen de karatedefinitie)
- **fysieke beheersing (controle)**
- **zelfbeheersing**
- **budospirit**
- **stijleigenheid**

De beoordelingcriteria garanderen in elk geval de veiligheid, vandaar dat een aantal gevaarlijke technieken en gedragingen gesanctioneerd worden.

De beoordelingscriteria garanderen dat de wedstrijd als een vormingsmiddel voor de kamper kan beschouwd worden. Door competitiebeoefening verbetert de kamper in zijn 'karate-do' beleving.

De Scheidsrechters

De scheidsrechters worden speciaal voor deze wedstrijdvormen opgeleid en krijgen op geregelde tijdstippen vorming zowel op theoretisch als op praktisch vlak.

Soorten wedstrijden

1. Volgens Graad

Alle karateka's, van beginner tot gevorderde, kunnen aan wedstrijden deelnemen doordat er **graadscategorieën** worden ingericht (witte, blauwe, bruine en zwarte gordels).

Voor kata wordt het aantal te kennen kata's beperkt naargelang de graadscategorie.

Voor kumite wordt de wedstrijdvorm aangepast. Zo kampen witte gordels bijvoorbeeld in een opgelegde wedstrijdvorm die eenvoudiger is dan het zgn. "vrij gevecht".

2. Volgens leeftijd

Los van de graadscategorieën, worden vooral de **leeftijdscategorieën** gehanteerd.

JKA hecht bijzonder veel belang aan een verantwoorde wedstrijdvorm voor kinderen.

Kinderen (tot 13 jaar) kampen volgens specifieke wedstrijdreglementen in afzonderlijke leeftijdscategorieën.

Voor kinderen worden de wedstrijden georganiseerd in vereenvoudigde, opgelegde kumite-vormen. Vooral bij kinderen wordt de beoordeling van de “waarden” van karate ingecalculleerd.

Voor jongeren (vanaf 13 jaar) en volwassenen wordt het “vrij gevecht” georganiseerd.

Naargelang de leeftijdscategorie wordt de wedstrijdduur en de grootte van de wedstrijdvloer aangepast.

Zowel bij kata- als bij kumite- wedstrijden in de verschillende vormen, wordt in JKA bijzonder veel aandacht besteed aan de educatieve waarden van karate. De competitiedoelstellingen van JKA werden in functie daarvan bepaald.

STAGES

Nationale stages

In België worden jaarlijks 3 nationale stages met internationale allure georganiseerd: de Stage van JKA Francophone in het Paasweekend, de Stage van Gent in juli en de Stage te Brussel in november.

Clubstages en trainingsweekends

Vele clubs richten stages in onder de vorm van een trainingsweekend of een trainingsdag. Ook voor de jeugd worden bijzondere trainingsweekends ingericht die open staan voor alle jongeren aangesloten bij JKA. Het spreekt vanzelf dat daar de nadruk ligt op kameraadschap, fairplay (eerlijkheid) en hoffelijkheid.

Vervolmakingstrainingen op nationaal, federaal en provinciaal niveau

Alle activiteiten (wedstrijden, vervolmakingstrainingen en stages) worden vermeld in de activiteitenkalender op de website (www.jka-vlaanderen.be). Uw clubsecretaris kan u ook inlichten over deze activiteiten, aangezien elke club jaarlijks een activiteitenkalender wordt toegestuurd.

KARATE GRADEN

ALGEMEEN

Shotokan Karate kent 9 leerling-graden, 9 kyu's, in JKA verdeeld over 3 gordelkleuren: wit (4 graden: 9^e kyu, 8^{ste} kyu, 7^{de} kyu en 6^{de} kyu), blauw (2 graden: 5^{de} kyu en 4^{de} kyu) en bruin (3 graden: 3^{de} kyu, 2^{de} kyu en 1^{ste} kyu).

De aanduiding van de 4 witte graden gebeurt door zwarte merkstrepen op de gordel, maar kan ook gebeuren door bijkomende kleuren (witgeel, geel, oranje, groen). Alle houders van om het even welke dangraad dragen een zwarte gordel, zonder kentekens die het niveau van de graad aanduiden.

Voor kinderen bestaan tussengraden, die worden aangeduid met rode merkstrepen op de gekleurde gordel. Tussengraden worden niet beschouwd als officiële graden.

De graduatie-eisen waaraan een karateka moet voldoen om een graad toegekend te krijgen, werden vastgelegd per graad en vind je verder in deze brochure.

Verantwoordelijke graduatie JKA – Belgium: Sergio Gneo
Mogen JKA – graden (KYU – graden) toekennen:

- Nationale examen commissie
- Provinciale examen commissie
- Erkende stage – examencommissie
- Aangestelde clubexaminatoren, enkel in de aangeduide clubs en voor de aangeduide graden

Opmerking:

de leden van de clubs die geen clubexaminator hebben, moeten voor het behalen van een graad, examen af leggen voor een nationale, provinciale en/of erkende stagecommissie

ENKEL volgende personen zijn bevoegd voor het plaatsen van stempels in het trainingspuntenboekje:

- altijd en overal: nationaal technisch directeur
- federale trainingen: één federale afgevaardigde aangeduid door de federatie
- provinciale activiteiten: één provinciaal afgevaardigde aangeduid door de respectieve federatie (UFK/JKA Vlaanderen)

Provinciale examens.

- De clubs kunnen jaarlijks de provincie kiezen waarin hun leerlingen hun examen afleggen zonder rekening te houden met de afstand in kilometers doch wel met hun faciliteiten.
- De prijs van het examenbriefje kan in het kader van een provinciale organisatie verhoogd worden ten voordele van de provinciale kas mits het akkoord van de deelnemende clubs.
- Alle clubs die deelnemen aan de provinciale werking moeten hierop uitgenodigd zijn.

KYU-GRADEN











Algemeen.

- Men kan enkel examens afleggen voor het behalen van een KYU-grad op voorstel van de clubexaminator of in geval er geen is, de hoofdlesgever van de club. Kandidaten moeten een officieel examenbriefje meebrengen dat getekend werd door deze clubexaminator.
- Een examenbriefje is vereist bij elk examen voor het behalen van een officiële grad. (Dus NIET voor de tussengraden.)
- Een door de verantwoordelijke examinator ondertekend examenverslag moet worden neergelegd op het JKA-Belgium secretariaat, en geldt als ENIG officieel document.
- Tussengraden kunnen ook bij seniores (ouder dan 15 jaar) gebruikt worden door de officiële examinatoren.
- Tussengraden moeten **niet** gemeld worden aan het JKA Belgium secretariaat.
- Elke graduatie van een persoon zonder geldige vergunning is ongeldig. Zelfs indien later een geldige vergunning verkregen wordt, is deze graduatie niet geldig.
- Om geldig te zijn moeten de examenpunten vermeld worden op de officiële examenbriefjes. De graden die niet op het officieel examenbriefje zouden genoteerd zijn, worden niet erkend en dienen opnieuw afgenomen te worden.
- Karateka's met een kyu-grad van een andere, officieel erkende stijl (dit is met nationale en/of internationale structuur) of komende van een andere federatie moeten 6 maand trainen onder een JKA-lesgever vooraleer aan een JKA-graduatieexamen te kunnen deelnemen.
- Karateka's die in het buitenland examens willen afleggen voor het behalen van een JKA grad, moeten hiervoor de toelating hebben van de verantwoordelijke graduatie JKA Belgium..
















Jongeren.

- Het getal in de hokjes of naast de gordel, vermeldt het vereiste aantal trainingen dat men minstens met die bepaalde grad moet volgen vooraleer men zich mag aanbieden voor gradverhoging.
- Daarnaast vindt men de noodzakelijke wachttijd (in maanden) vooraleer men zich mag aanbieden voor gradverhoging.
- De witte gordel met zwarte merkstrepen (± 1 cm breed) voor 9^{de}, 8^{ste}, 7^{de} en 6^{de} kyu mag ook vervangen worden door respectievelijk een wit/gele, gele, oranje of groene gordel.
- Tussengraden (voor jonger dan 16 jaar) kunnen worden toegekend door de (club)lesgever. Dit is niet noodzakelijk de officiële clubexaminator. Deze tussengraden moeten niet gemeld worden aan het secretariaat van JKA Belgium.
- Bij het toekennen van tussengraden moet rekening worden gehouden met de officiële graden 'progressie': in geen geval kan men over de officiële graden heen springen.
- Bij jongeren, vanaf 13 jaar en jonger dan 16 jaar heeft men één tussengrad, namelijk 'kandidaat' (Japans = kari); aangeduid door twee bijkomende rode bandjes.
- Bij jongeren, jonger dan 13 jaar, heeft men twee tussengraden, aangeduid door één of twee bijkomende rode bandjes, namelijk 'gevorderde' en 'kandidaat'.

KYU-GRADEN : vanaf 16 jaar

VEREIST AANTAL TRAININGEN	WACHTTIJD	VOORWAARDEN	BENAMING	GORDEL	Streepjes
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 9de kyu	9de kyu	wit	
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 8ste Kyu	8ste Kyu	wit	
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 7de Kyu	7de Kyu	wit	
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 6de Kyu	6de Kyu	wit	
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 5de Kyu	5de Kyu	blauw	
24	3 maand	slagen voor examenprogramma 4de Kyu	4de Kyu	blauw	
32	4 maand	slagen voor examenprogramma 3de Kyu	3de kyu	bruin	
48	6 maand	slagen voor examenprogramma 2de Kyu	2de Kyu	bruin	
48	6 maand	slagen voor examenprogramma 1ste Kyu	1ste Kyu	bruin	
96	12 maand	slagen voor examenprogramma 1ste Dan	1ste Dan	zwart	

KYU-GRADEN : 13 - 15 jaar

VEREIST AANTAL TRAININGEN	WACHTTIJD	VOORWAARDEN	BENAMING	GORDEL	Streepjes
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 9de Kyu	9de Kyu	wit	
12	1,5 maand		kandidaat 8ste kyu	wit	
12	1,5 maand	slagen voor examenprogramma 8ste Kyu	8ste Kyu	wit	
12	1,5 maand		kandidaat 7de Kyu	wit	
12	1,5 maand	slagen voor examenprogramma 7de Kyu	7de Kyu	wit	
12	1,5 maand		kandidaat 6de Kyu	wit	
12	1,5 maand	slagen voor examenprogramma 6de Kyu	6de Kyu	wit	
16	2 maand		kandidaat 5de Kyu	wit	
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 5de Kyu	5de Kyu	blauw	
16	2 maand		kandidaat 4de Kyu	blauw	
24	3 maand	slagen voor examenprogramma 4de Kyu	4de Kyu	blauw	
24	3 maand		kandidaat 3de Kyu	blauw	
32	4 maand	slagen voor examenprogramma 3de Kyu	3de Kyu	bruin	
32	4 maand		kandidaat 2de Kyu	bruin	
48	6 maand	slagen voor examenprogramma 2de Kyu	2de Kyu	bruin	
48	6 maand		kandidaat 1ste Kyu	bruin	
48	6 maand	slagen voor examenprogramma 1ste Kyu	1ste Kyu	bruin	

KYU-GRADEN : 8 - 12 jaar

VEREIST AANTAL TRAININGEN	WACHTTIJD	VOORWAARDEN	BENAMING	GORDEL	Streepjes
16	2 maand		9de Kyu	halfwit-halfgeel	
12	1,5 maand		kandidaat 8ste kyu	halfwit-halfgeel	
12	1,5 maand	slagen voor examenprogramma 8ste Kyu	8ste Kyu	geel	
12	1,5 maand		gevorderde 8ste Kyu	geel	
12	1,5 maand		kandidaat 7de Kyu	geel	
12	1,5 maand	slagen voor examenprogramma 7de Kyu	7de Kyu	oranje	
12	1,5 maand		gevorderde 7de Kyu	oranje	
12	1,5 maand		kandidaat 6de Kyu	oranje	
12	1,5 maand	slagen voor examenprogramma 6de Kyu	6de Kyu	groen	
16	2 maand		gevorderde 6de Kyu	groen	
16	2 maand		kandidaat 5de Kyu	groen	
16	2 maand	slagen voor examenprogramma 5de Kyu	5de Kyu	blauw	
16	2 maand		gevorderde 5de Kyu	blauw	
24	3 maand		kandidaat 4de Kyu	blauw	
24	3 maand	slagen voor examenprogramma 4de Kyu	4de Kyu	blauw	
24	3 maand		gevorderde 4de Kyu	blauw	
24	3 maand		kandidaat 3de Kyu	blauw	
24	3 maand	slagen voor examenprogramma 3de Kyu	3de Kyu	bruin	
48	6 maand		gevorderde 3de Kyu	bruin	
48	6 maand		kandidaat 2de Kyu	bruin	
48	6 maand	slagen voor examenprogramma 2de Kyu	2de Kyu	bruin	

SPECIFIEKE EXAMENEISEN

LEGENDE

1. In Kihon worden de bewegingen drie tot vijf maal herhaald
2. Met de **grijze** arcering worden nieuwe elementen aangeduid (t.o.v. het vorig examen)
3. Uitval vanuit Yoi-positie
 - Het uitvallen voor armtechnieken gebeurt in GB (zkd)
 - Het uitvallen voor beentechnieken gebeurt in Morote GB (zkd of kbd). Voor MG blijft houdt men dit aan (behalve indien anders vermeld). Voor andere beentechnieken gaat men over in Jiyu ni kamaete (behalve indien anders vermeld)
4. Symbolen

>	Mae ni: voorwaarts	->	suriashi
<	Sagaru: achterwaarts	//	zonder verplaatsing
□	Yoko e: zijwaarts	...	kleine pauze
jo	Jodan	+	combinatie
ch	Chudan	±	combinatie zelfde zijde
zkd	Zenkutsu dachi	Jiyu ni kamaete	Vrije gevechtshouding (incl. stand)
kkd	Kokutsu dachi	kime waza	Tegenaanval
kbd	Kiba dachi	Yoi	Shizentai (klaar staan)
fd	Fudo dachi	Yame	Terugkeer naar shizentai
vrij	Vrije stand		

OPMERKING: in kihon worden de bewegingen 3 tot 5 maal herhaald

NEGENDE KYU

KIHON

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. > Age uke jo (zkd)
4. > Soto uke ch (zkd)
5. > Uchi ude uke ch (zkd)
6. > Shuto uke ch (kkd)
7. > Mae geri jo (zkd)
8. > Mae geri ch (zkd)
9. □ Yoko geri keage jo (kbd)
10. □ Yoko geri kekomi ch (kbd)

KUMITE (gohon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke

Oi tsuki ch - Soto uke

kime waza: Gyaku tsuki ch

KATA

Taikyoku Shodan

ACHTSTE KYU

KIHON

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. ◀ Age uke jo (zkd)
4. ◀ Soto uke ch (zkd)
5. ◀ Uchi ude uke ch (zkd)
6. ◀ Shuto uke ch (kkd)
7. > Mae geri jo (zkd)
8. > Mae geri ch (zkd)
9. □ Yoko geri keage jo (kbd)
10. □ Yoko geri kekomi ch (kbd)

KUMITE (gohon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke

Oi tsuki ch - Soto uke

kime waza: Gyaku tsuki ch

KATA

Heian Shodan

ALGEMEEN

begrijpen Japanse termen beginnelingen

ZEVENDE KYU

KIHON

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. > Age uke jo (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
4. > Soto uke ch (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
5. > Uchi ude uke ch (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
6. > Shuto uke ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
7. > Mae geri jo (zkd)
8. > Mae geri ch (zkd)
9. [] Yoko geri keage jo (kbd) + uraken jo (//kbd)
10. [] Yoko geri kekomi ch (kbd) + uraken jo (//kbd)

KUMITE (gohon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke

Oi tsuki ch - Soto uke

Mae geri ch - Gedan barai

Kime waza: Gyaku tsuki ch

KATA

Heian Nidan

ALGEMEEN

Kennen Japanse termen beginnelingen

VIJFDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Age uke jo (zkd) + gyaku tsuki jo (//zkd)
5. < Soto uke ch (zkd) + gyaku tsuki jo (//zkd)
6. < Uchi ude uke ch (zkd) + gyaku tsuki jo (//zkd)
7. < Kake uke ge (kkd) + gyaku tsuki jo (//zkd)
8. < Shuto uke ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
9. > Mae geri jo (zkd)
10. > Mae geri ch (vrij)
11. > Mae ren geri (zkd) (jo + > ch)
12. [] Yoko geri keage jo (kbd)
13. [] Yoko geri kekomi ch (kbd)
14. > Yoko geri kekomi ch
15. > Mawashi geri jo

KUMITE (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke

Oi tsuki ch - Shuto uke (buitenzijde)

Mae geri ch - Gedan barai

Yoko geri kekomi ch - Soto uke

Mawashi geri jo - Uchi ude uke

Kime waza: gyaku tsuki jo

KATA

Heian Jondan

ALGEMEEN

Begrijpen Japanse termen Gevorderden

ZESDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Age uke jo (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
5. < Soto uke ch (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
6. < Uchi ude uke ch (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
7. < Kake uke ge (kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
8. < Shuto uke ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
9. > Mae geri jo (zkd)
10. > Mae geri ch (vrij)
11. [] Yoko geri keage jo (kbd) + empi ch (//kbd)
12. [] Yoko geri kekomi ch (kbd) + empi ch (//kbd)
13. > Yoko geri kekomi ch
14. > Mawashi geri jo

KUMITE (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke

Oi tsuki ch - Soto uke

Mae geri ch - Gedan barai

Yoko geri kekomi ch - Soto uke

Mawashi geri jo - Uchi ude uke

Kime waza: gyaku tsuki ch

KATA

Heian Sandan

ALGEMEEN

ontleding basistechnieken

VIERDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Age uke jo (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
5. > Soto uke ch (zkd) ± yoko empi ch (//kbd)
6. < Uchi ude uke ch (kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
7. < Kake uke ge (kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
8. < Shuto uke ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
9. > Mae geri jo (zkd)
10. > Mae geri ch (vrij)
11. [] Yoko geri keage jo (kbd)
12. [] Yoko geri kekomi ch (kbd)
13. > Yoko geri kekomi ch
14. > Mawashi geri jo
15. > Ushiro geri ch

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. > Mae ren geri (jo + > ch)

2. > Mae geri jo + > Mawashi geri jo

KUMITE (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke

Oi tsuki ch - Shuto uke (buitenzijde)

Mae geri ch - Gedan barai

Yoko geri kekomi ch - Gedan barai (buitenzijde)

Mawashi geri jo - Uchi ude uke

Ushiro geri ch - Soto uke

Kime waza: vrij

KATA

Heian Godan

ALGEMEEN

Kennen Japanse termen Gevorderden

DERDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Oi tsuki ch (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Age uke jo (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
5. > Soto uke ch (zkd)... ± yoko empi ch (->kbd) ± uraken jo (//kbd)
6. < Uchi ude uke ch (fd) ... ± kezami tsuki jo (//zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
7. < Kake uke ge (fd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
8. < Shuto uke ch (kkd) ... ± kezami mae geri ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
9. □ Yoko geri keage jo (kbd)
10. □ Yoko geri kekomi ch (kbd)
11. > Ushiro geri ch

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. > Mae geri jo + > Mawashi geri jo + > Yoko geri kekomi ch
2. > Mae geri jo ± kezami tsuki jo + gyaku tsuki ch
3. > Mawashi geri jo ± uraken jo + gyaku tsuki ch
4. Test kontrole (hikite) : gyaku tsuki ch

KUMITE (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jo - Age uke
Oi tsuki ch – Shuto uke (buitenzijde)
Mae geri ch – Kake uke
Yoko geri kekomi ch – Gedan barai (buitenzijde)
Mawashi geri jo - Uchi ude uke
Ushiro geri ch – Soto uke
Kime waza : vrij

KATA

Tekki Shodan

ALGEMEEN

Ontleding Algemene Technieken

TWEEDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Ren tsuki (sanchin dachi) (jo + ch)
2. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
3. < Age uke jo (zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
4. > Soto uke ch (zkd)... ± yoko empi ch (->kbd) ± uraken jo (//kbd)
5. < Uchi ude uke ch (kkd) ... ± kezami uchi mawashi geri ch (//kkd) ± kezami tsuki jo (->zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
6. < Kake uke ge (fd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
7. < Shuto uke ch (kkd) ... ± kezami mae geri ch (kkd) + gyaku nukite ch (//zkd)
8. □ Yoko geri keage jo (kbd)
9. □ Yoko geri kekomi ch (kbd)
10. > Ushiro geri ch

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. > Mae geri jo + > Mawashi geri jo + > Yoko geri kekomi ch
2. > Mae geri jo ± kezami tsuki jo + gyaku tsuki ch
3. > Mawashi geri jo ± uraken jo + gyaku tsuki ch
4. Test kontrole (hikite) : gyaku tsuki ch

KUMITE (kihon ippon kumite)

Oi tsuki jo
Oi tsuki ch
Mae geri ch
Yoko geri kekomi ch
Mawashi geri jo
Ushiro geri ch
Afweer : vrij.
Kime waza : vrij.

KATA

Bassai Dai

ALGEMEEN

Begrijpen en kennen Japanse termen
“aanvullende begrippen” en
scheidsrechterstermen

EERSTE KYU

KIHON (kamae)

1. > Oi tsuki jo (zkd)
2. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
3. < Age uke jo (zkd) ... gyaku Mae geri ch (//zkd) ± gyaku tsuki ch (//zkd)
4. > Soto uke ch (zkd) ± yoko empi ch (->kbd) ... ± Yoko geri kekomi ch (//kbd) ± uraken jo (//zkd) + gyaku tsuki ch (zkd)
5. < Uchi ude uke ch (kkd)... ± kezami uchi Mawashi geri ch (//kkd) ± kezami tsuki jo (->zkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
6. < Shuto uke ch (kkd) ... ± Mawashi geri ch (//kkd) + gyaku nukite ch (zkd)
7. < Kake uke ge (kkd) ... ± kezami Mae geri ch (//kkd) ± shuto uchi jo (//kkd) + gyaku tsuki ch (//zkd)
8. [] Yoko geri keage jo (kbd)

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. > Mae ren geri (ch + > jo)
2. > Mae geri jo ... + > Yoko geri kekomi ch ... + > Mawashi geri jo ... + > Ushiro geri ch
3. > Mae geri jo ± Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen)
4. > Mawashi ren geri (jo + > jo)
5. > Mawashi geri jo ± Yoko geri kekomi ch (zelfde been, zonder neerplaatsen)
6. Sanpo geri
7. Shiho tsuki (zkd)
8. Test control: gyaku tsuki

KUMITE

jiyu ippon kumite

Oi tsuki jo

Oi tsuki ch

Mae geri ch

Yoko geri kekomi ch

Mawashi geri jo

Ushiro geri ch

Afweer : vrij.

kime waza: vrij

KATA

Kanku Dai

ALGEMEEN

Algemeenheden i.v.m. karate (stijlen, principes, geschiedenis e.d.)

Opmerking in verband met vereiste kennis:

Begrijpen: uitvoeren van de techniek indien die genoemd wordt.

Kennen: de techniek kunnen noemen indien die uitgevoerd wordt.

JAPANSE KARATETERMEN

I BEGINNELINGEN

A. Algemeen

Ichi	één	Yame	stop
ni	twee	Yasume	rust ter plaatse
san	drie	Hanmi	profielstand
shi (yon)	vier	Mae ni	voorwaarts
go	vijf	Sagaru	achterwaarts
roku	zes	Yoko e	zijwaarts
shichi	zeven	Kime waza	tegenaanvaltechniek
hachi	acht	Kihon	basisoefening
ku	negen	Kata	stijloefening (vorm)
ju	tien	Kumite	gevechtsoefening
Mokuso	meditatie	Jodan	hoge zone (hoofd + hals)
Arigato gozaimasu	dank u wel	Chudan	middenzone (romp)
Yoi	gereed	Gedan	lage zone (onderlijf)
Kamaete	ga in houding staan	Sensei	meester
Kamae	de houding	Sempai	senior (leerling)
Hantai	teggengesteld	Otogai ni	elkaar
Hajime	begin	rei	groet
Mawate	halve draai		
Gi (keikogi) (karategi)	uniform (kledij)		

B. Basistechnieken

DACHI-KATA

Heiko dachi	vertrekstand (spreidstand schouderbreedte, voeten 45°)
Heisoku dachi	gesloten vertrekstand
Zenkutsu dachi	voorwaartse stand
Kokutsu dachi	achterwaartse stand
Kiba dachi	zijwaartse stand (ruiterstand)

STANDEN

TSUKI-WAZA

Choku tsuki	rechtstreeks vuiststoot
Oi tsuki	vorderende vuiststoot(zelfde zijde als vorderend been)
Gyaku tsuki	teggengestelde vuiststoot
Nukite	speerhandstoot
Kezami tsuki	reikende vuiststoot met voorste arm

STOOTTECHNIEKEN

UCHI-WAZA

Empi uchi	slag met elleboog
Uraken uchi	slag met bovenkant vuist
Tettsui uchi	slag met hamervuist

SLAGTECHNIEKEN

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	voorkeurskata
Shitei kata	opgelegde kata
deai	tegenaanval vóór aanval
suriashi	vlugge voor-of achterwaartse verschuiving
jiyu ni kamaete	neem gevechtshouding aan
kamiza	ereverhoog
shomen	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
L-stand
kleine halve maanstand
Natuurlijke houding

TSUKI-WAZA

Mawashi tsuki
Kagi tsuki
Age tsuki

STOOTTECHNIEKEN

cirkelende stoot
hoekstoot (90°)
opgaande voorwaartse stoot

GERI-WAZA

Ushiro-mawashi geri
 Ura mawashi geri
 Fumikomi
 Mikazuki geri
 Tobi geri
 Nidan geri
 Ren geri

UKE-WAZA

Otoshi uke
 Juji uke
 Kakiwake uke
 Nagashi uke
 Kake uke

TE-BUI

Haito
 Haishu
 Teisho
 Ippon ken
 Seiken

ASHI-BUI

Hittsui
 Sokuto
 Kakato
 Haisoku
 Koshi

SCHOPTECHNIEKEN

achterwaartse cirkelende schop
 cirkelende schop met hiel
 lage zijwaartse schop met zijkant voet
 zwaaiende schop met plat van de voet
 schop met sprong
 dubbele schop met sprong
 twee opeenvolgende schoppen

AFWEERTECHNIEKEN

neerwaartse afweer (voorarm evenwijdig grond)
 afweer met gekruiste polsen
 dubbele openende afweer (Heian 4)
 begeleidende afweer
 meegaande afweer

DELEN VAN DE HAND

duimzijde van hand
 rug van hand
 hiel van hand
 één kneukelvuist
 vuist (aanval met twee kneukels)

DELEN VAN HET BEEN

knie
 zijkant voet
 hiel
 wreef van de voet
 bal van de voet

III AANVULLENDE BEGRIPPEN:

Fundamentele karatewoordenschat

Age	omhoog
Anza	kleermakerszit
Ate	stoot
Atemi	stoot terwijl de tegenstander inkomt
Barai	wegvegen
Chu	middel, midden
Dan	graad bij zwarte gordels,
Do	weg
Ge	laag
Gyaku	tegengesteld
Hidari	links
Ippon	één (volledig)
Jo	hoog
Juji	kruis
Keage	opwaarts, stijgend
Kekomi	indringend
Ki	geest, spirit
Kumi	ontmoeting groep (min. 2 pers., 2 bewegingen)

Kyu	graad, klas
Mae	vooraan, voor
Mawai	gevechtafstand
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	opeenvolgende
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
Shiro	wit
Aka	rood

SCHEIDSRECHTERSTERMEN VOOR 1e KYU EN DAN

AIUCHI	geen punt
AKA (SHIRO) NO KACHI	overwinning van rood (wit)
AKA (SHIRO) NO MAKE	nederlaag van rood (wit)
ATOSHIBARAKU	30' voor het einde van de wedstrijd
AWASETE IPPON	twee waza-ari's beschouwd als één ippon
ENCHO	verlenging van de wedstrijdtijd
FUJUBUN of TORIMASEN	onvolmaakte aanval, dus niets(b.v. gebrek aan precisie, te ver, niet krachtig genoeg, timing, geblokkeerde aanval)
FUKUSHIN SHUGO	de hoekrechters samenroepen
FUSEN-SHO	winnaar door forfait van tegenstander
HANSOKU	fout (waardoor de wedstrijd wordt stopgezet en waardoor de tegenstander overwint)
HANSOKU CHUI	verwittiging voor fout (twee hansoku chui worden beschouwd als een hansoku)
HANTEI	oordeel vragen aan de hoekrechters
HIKIWAKE	gelijke wedstrijd
IPPON	een beslissende techniek
JIKAN (TIME)	het teken aan de tijdwaarnemer de tijd te stoppen
JOGAI CHUI	verwittiging vóór uitsluiting
JOGAI NAKAE	bevel aan de tegenstrevers terug op de wedstrijdvloer te komen
KACHI	winnaar
KIKEN	opgave, afwezig
MAKE	verliezer
MIENAI	niets gezien
MOTONOICHI	bevel aan de tegenstrever terug te komen op hun eigen plaats)
SHIKKAKU	onmiddellijke uitsluiting(zonder verhaal)
SHIRO (AKA) HANSOKU, AKA (SHIRO) NO KACHI	uitsluiting van wit (rood)
SHIRO (AKA) NO KIKEN NIYORI	en overwinning van rood (wit)
AKA (SHIRO) NO KACHI	overwinning van rood (wit) wegens forfait van wit (rood)
SHOBU IPPON (SANBON) HAJIME	begin van de wedstrijd
TSUZUKETE	herneming (wanneer de wedstrijd onderbroken werd zonder tussenkomst van de scheidsrechter)
TSUZUKETE HAJIME	herneming
WAZA-ARI	een doeltreffende techniek
WAZA-ARI YUSEI-KACHI	overwinning door één waza-ari (beslissing genomen door een scheidsrechter die alleen staat)
YAME	tijdelijke onderbreking
YAME of JOGAI (NAKAE)	voor een deelnemer die zich buiten de wedstrijdvloer bevindt zegt de scheidsrechter "yame" of "jogai"
YAME, SOREMADE	einde van de wedstrijd

NUTTIGE INFORMATIE

Uittreksels uit de statuten van de Vlaamse Karate Federatie vzw.

Opmerking: Wens je de volledige statuten van de Federatie in te kijken, dan kun je terecht bij je clubbestuur, op het secretariaat of op de website.

Om geen misverstanden te laten ontstaan: de VKF is een vereniging van clubs, niet van individuele karatebeoefenaars.

Definities:

Stijlgroepen: VKF is gegroeid vanuit verschillende bestaande karategroeperingen, die inzake visie en organisatie in meer of mindere mate verschillen. Alhoewel het een doelstelling is van VKF om deze groeperingen naar elkaar te laten toegroeien, hebben ze op dit ogenblik nog steeds enige specificiteit die zij willen beschermd zien. Deze groeperingen worden hierna stijlgroepen genoemd.

HOOFDSTUK I : ALGEMEEN

Artikel 4: Doel

Het doel van de vereniging is bij te dragen tot de vooruitgang van de niet-betaalde karatebeoefening door het verspreiden en het ontwikkelen van amateurkaratebeoefening in de zuivere zin van het woord, en door het verenigen van de karateclubs die beantwoorden aan het decreet van 13 juli 2001 houdende erkenning en subsidiëring van de Vlaamse sportfederaties.

HOOFDSTUK II : LEDEN

Artikel 7: Leden

Kunnen lid worden van de federatie, alle karateclubs die beantwoorden aan het decreet van 13 juli 2001 houdende erkenning en subsidiëring van de Vlaamse Sportfederaties.

Uittreksels uit het Huishoudelijk Reglement van de Vlaamse Karate Federatie vzw.

Opmerking: Wens je het volledige Huishoudelijk Reglement van de Federatie in te kijken, dan kun je terecht bij je clubbestuur, op het secretariaat of op de website.

HOOFDSTUK 1 – Algemeen

Artikel 1 – Doel van dit huishoudelijk reglement.

Dit Huishoudelijk Reglement regelt de verhouding van de clubs en karatebeoefenaars (verder karateka's genoemd) met de VKF, alsook onderling.

- Elke club moet hiervan minstens één exemplaar bezitten en dit in het bereik stellen van haar aangesloten leden.
- Elke club en haar leden schikken zich naar dit reglement. Men neemt aan dat ieder lid hiervan op de hoogte is. De omzendbrieven die elke verandering aan het reglement melden, dienen aan dit reglement toegevoegd te worden.

HOOFDSTUK 3 – Ledenclubs

De VKF groepeert karateka's die ressorteren onder de Vlaamse Gemeenschap in België.

Deze individuele karateka's moeten zich te groeperen in clubverband.

Deze clubs zijn de leden van de VKF. Alle normale relaties tussen de VKF en de individuele karateka's die zij verenigt geschiedt via de clubs.

HOOFDSTUK 4 – Individuele aansluiting

Artikel 25 – Karateka:

Elke karateka moet een reglementaire VKF vergunning bezitten.

Dit houdt in dat de karateka aangesloten is bij een door de VKF erkende club.

Een karateka is enkel lid van de club die vermeld staat op zijn vergunningskaart.

Deze vergunningskaart geeft de karateka toelating deel te nemen aan de activiteiten georganiseerd door de VKF of haar leden, met inachtnaam van eventuele specifieke restricties.

Artikel 26 – Vergunningskaart:

Een geldige vergunningskaart moet voorzien zijn van:

1. een VKF-stempel.
2. de handtekening van de karateka of de handtekening van de ouders of de voogd bij minderjarigen
3. het registratienummer van de karateka bij de VKF
4. de naam van de club waarbij de karateka is aangesloten
5. de geldigheidsduur.

Artikel 27 – Meerdere vergunningen.

Het is strikt verboden in de loop van één sportseizoen meer dan één vergunningsaan-vraag af te sluiten bij karateclubs aangesloten bij de VKF vzw of andere organisaties aangesloten bij de nationale karate koepel BKF vzw, op straffe van uitsluiting.

Artikel 29 – Voorlegging vergunningskaart.

Elke VKF bestuurder of hun afgevaardigde kan de voorlegging van een vergunning vragen.

Aan karateka's waarvan de vergunning niet in orde is kan de deelname aan trainingen of wedstrijden geweigerd worden.

HOOFDSTUK 5 – Clubverandering (transfer)

Artikel 31 – Inschrijving.

De karateka schrijft zich in, in een club naar keuze.

Artikel 32 – Transferperiode.

De transferperiode is van 01 juni tot en met 30 juni.

Elke clubverandering gebeurt schriftelijk (bij voorkeur met een ter post aangetekende brief) aan de opgezegde club en aan de sportfederatie. De poststempel van de (aangetekende) brief geldt als bewijs van verzending. De brief heeft uitwerking op 1 juli daaropvolgend.

Na afsluiting stuurt het secretariaat naar de oude club (= de club die verlaten wordt) een lijst met de namen van de mensen die deze club wensen te verlaten.

Artikel 33 – Ontslag uit een club.

Indien men ontslagen wordt uit een club, dan kan men mits aangetekend schrijven naar de federatie, van club veranderen, zoniet blijft men voor de VKF administratief lid voor dat sportjaar van die club.

De karateka kan wel trainen in een andere club op voorwaarde dat zijn VKF-vergunning in orde is.

Artikel 34 – Inschrijving en deelname aan competities.

Inschrijving aan competities is enkel mogelijk mits akkoord van de club waarvan men administratief lid is.

Deelname aan competitie is enkel mogelijk onder de naam van de club of organisatie waarvan men administratief lid is.

Artikel 35 – Clubverandering bij ongeldige vergunning

Wanneer de vergunning niet meer geldig is kan men van club veranderen mits aangetekend schrijven naar de club die verlaten wordt en naar de federatie, en mits betaling van een extra administratieve bijdrage van maximum 25 Euro.

Artikel 36 – Aansluiting na 1 jaar inactiviteit

Elke karateka is, na 1 sportjaar inactiviteit, vrij aan te sluiten bij een club naar keuze.

Tuchtreglement

Zie website www.vkf.be.

OPLEIDINGSCURSUSSEN voor lesgevers

De opleidingscursussen van BLOSO

De Vlaamse Trainersschool, opgericht binnen de schoot van het BLOSO, richt op geregelde tijdstippen cursussen in. Deze cursussen hebben tot doel bekwame lesgevers te vormen die in hun club op een verantwoorde manier de leden kunnen begeleiden.

INITIATOR.

De initiator begeleidt beginnende sporters bij het aanleren van de nodige basistechnieken, los van competitieve aspecten.

Toelatingsvoorwaarden: - Minstens 17 jaar zijn in het jaar waarin de cursus loopt.
 - Minstens bruine gordel hebben (3de, 2de, 1ste kyu).

INSTRUCTEUR B

Initieert en vervolmaakt in functie van de doelstellingen van de sport en de recreatieve beleving.

Toelatingsvoorwaarden: - Minstens 1 jaar in het bezit zijn van het diploma Initiator.
 - Minstens 1ste Dan zijn.

TRAINER A

De trainer A is in staat karateka's te begeleiden op hoger technisch niveau (dan graden) en in topsport.

Deze cursus wordt modulair aangeboden, met een minimum aan contact -uren maar met een groot pakket taken die de kandidaat tot zelfstudie aanzetten.

De instructeuropleiding van JKA

Naast deze algemene opleidingen voor karatelesgevers, die door Bloso worden ingericht, biedt de JKA een eigen, specifieke opleiding voor haar lesgevers.

Op geregelde tijdstippen krijgen alle instructeurs de kans op vorming in verband met de stijlspecifieke aspecten van het lesgeven.

Het doorgeven van de stijlkenmerken wordt gestandaardiseerd op deze cursussen.

Uiteindelijk zijn het de instructeurs die de vervolmaking in het nastreven van de graduatiecriteriën zullen moeten waarmaken. Het is voor JKA een streven om in de clubs op een kwaliteitsvolle manier de kenmerken van de school door te geven.

INFO in verband met de VERZEKERINGEN.

1. Identiteit en polissen

Verzekeringsmaatschappij : NV FORTIS AG
Verzekeringnemer : Vlaamse Karate Federatie vzw, Tarbotstraat 1, 9000 Gent
Makelaar: NV PALMERS, Dorpsstraat 32, 3590 Diepenbeek.
Polisnummers: 99087794/03, 99087793/07 en 99022121/20

2. Wat en wie is verzekerd ?

Verzekering van de burgerlijke aansprakelijkheid en de lichamelijke ongevallen van de sportfederatie, haar bestuurders, haar personeel, haar aangestelde(n), haar aangesloten clubs, al diegenen die een bepaalde taak krijgen toegewezen en in ondergeschikt verband staan en zelfs de niet-leden bij sportpromotionele activiteiten, ingericht door de federatie of haar aangesloten leden en de vzw's of feitelijke verenigingen opgericht in de schoot van de federatie en van haar clubs.

3. Waarborg burgerlijke aansprakelijkheid

Voor schade die aan derden, met uitsluiting van de sportfederatie en de aangesloten clubs, wordt veroorzaakt en waarbij de aansprakelijkheid bewezen is. Sportbeoefenaars worden tegenover elkaar als derden beschouwd.

Verzekerde bedragen :

- Lichamelijke schade: max. 2.500.000 EUR per slachtoffer en 5.000.000 EUR per schadegeval
- Stoffelijke schade : max. 620.000 EUR per schadegeval

4. Waarborg lichamelijke ongevallen

Lichamelijk ongeval : een plotselinge gebeurtenis die een lichamelijk letsel of de dood veroorzaakt en waarvan de oorzaak vreemd is aan het organisme van het slachtoffer.

- 4.1. Bij overlijden (personen van 5 jaar of ouder) : 7.500 EUR
 - 4.2. Blijvende arbeidsongeschiktheid van 50% of minder: : 15.000 EUR (*)
 - 4.3. Blijvende arbeidsongeschiktheid vanaf 51%: : 30.000 EUR (*)
- (*) uitkeerbaar in verhouding tot de graad van blijvende arbeidsongeschiktheid; voor personen tot de leeftijd van 65 jaar op datum van het ongeval.
- 4.4. Tijdelijke onbekwaamheid: 25 EUR per dag gedurende 2 jaar EN voor zover er loonverlies is voor de verzekerde, begrensd tot en met 65 jaar
 - 4.5. Terugbetaling van alle medische kosten (voor door RIZIV erkende prestaties) , met een vrijstelling van 25 EUR, gedurende 2 jaar en voor het verschil tussen 100 percent van het RIZIV-tarief en het tarief voor de tegemoetkoming van het ziekenfonds.
 - 4.6. Tandprothesekosten worden vergoed tot 619.73 EUR per slachtoffer en per ongeval.
 - 4.7. Geen uitkering voor brillen en contactlenzen.

4.8. De leden die recht hebben op uitkeringen krachtens de wettelijke arbeidsongevallenverzekering, kunnen geen aanspraak maken op de vergoedingen waarin wordt voorzien door de verzekering lichamelijke ongevallen.

5. De waarborgen van dit contract voldoen aan de voorwaarden zoals beschreven in het Besluit van de Vlaamse regering van 31 mei 2002.

6. Deze verzekering geldt voor alle activiteiten van de sportvereniging en haar clubs, zoals sportmanifestaties, trainingen, vergaderingen, zowel voor de landelijke georganiseerde sportverenigingen als voor het overkoepelend orgaan. Ze geldt tevens voor de ongevallen die zich zouden voordoen op de weg van huis naar deze activiteiten en terug, tijdens verplaatsingen te voet of met gelijk welk vervoermiddel. Ze geldt zowel voor reizen in het buitenland als in het binnenland.

In de verzekering is begrepen, alle ongevallen die zich voordoen in de kleedkamers, douches en andere sportinstallaties van de club, eveneens deze veroorzaakt door het gebruik van materiaal. Spierletsels, verstikking, verdrinking, vergiftiging door eten bij vergissing van verdorven voedsel, beten van insecten, eveneens ongevallen door aanslagen waardoor lichamelijke letsels worden veroorzaakt zijn in de verzekering begrepen.

7. De waarborg verzekert de schade die zich in de gehele wereld heeft voorgedaan in het kader van de verzekerde activiteiten van de in België gelegen exploitatiezetels. Voor activiteiten buiten Europa moet de schriftelijke aanvaarding van de verzekeringsmaatschappij gevraagd worden.

8. Brand en ontploffing is eveneens gedekt met uitsluiting van hetgeen kan verzekerd worden door de afdeling "Verhaal van de derden" van de brandpolis.

BELANGRIJK : AANGIFTE VAN EEN ONGEVAL.

Aangifte van een ongeval moet gebeuren binnen de 24 uur.

Dit kan aan de hand van een **ongevalformulier** (dit formulier kan je downloaden op www.jka-vlaanderen.be).

Bij ongeval of kwetsuur van een karateka tijdens de trainingen en/of wedstrijden of alle andere sportieve organisaties door het clubbestuur georganiseerd, moet een **ongevalformulier** worden opgemaakt door het clubbestuur en de behandelende geneesheer. Het clubbestuur zorgt voor het doorsturen naar de makelaar (Kantoor Palmers).

Teneinde het administratief verloop van deze zaak te kunnen volgen is het best een kopie van deze melding naar het VKF - secretariaat te sturen of zelf bij te houden.

CLUBVERANDERING / TRANSFER

Van de VKF loopt de **vrijheidsaanvraag van 1 juni tot 30 juni**

De niet-professionele sportbeoefenaar heeft het recht om jaarlijks de overeenkomst tussen hem en zijn sportvereniging te beëindigen. Dit gebeurt op straffe van nietigheid bij een tussen 1 juni en 30 juni **ter post aangetekende brief** (hiertoe kan u ook een standaardformulier opvragen bij uw clubsecretaris, of op het bondssecretariaat of downloaden via onze website) **aan de opgezegde sportvereniging en aan de sportfederatie**. De poststempel van de aangetekende brief geldt als bewijs van verzending. De brief heeft uitwerking op 1 juli daaropvolgend. Deze brief moet vermelden:

uw naam en adres,
geboortedatum,
huidige karategraad,
vergunningnummer bij de bond,
club die verlaten wordt
nieuwe club
handtekening vergunninghouder (indien – 18 jaar
handtekening één der ouders)

Ontslag uit een club.

Indien men ontslagen wordt uit een club, dan kan men mits aangetekend schrijven naar de federatie, van club veranderen, zoniet blijft men voor de VKF administratief lid voor dat sportjaar van die club.

De karateka kan wel trainen in een andere club op voorwaarde dat zijn VKF-vergunning in orde is.

Inschrijving en deelname aan competities.

Inschrijving aan competities is enkel mogelijk mits akkoord van de club waarvan men administratief lid is.

Deelname aan competitie is enkel mogelijk onder de naam van de club of organisatie waarvan men administratief lid is.

Clubverandering bij ongeldige vergunning

Wanneer de vergunning niet meer geldig is kan men van club veranderen mits aangetekend schrijven naar de club die verlaten wordt en naar de federatie, en mits betaling van een extra administratieve bijdrage van maximum 25 Euro.

Aansluiting na 1 jaar inactiviteit

Elke karateka is, na 1 sportjaar inactiviteit, vrij aan te sluiten bij een club naar keuze.

INHOUD

WELKOM	3
WAT IS JKA-KARATE?	4
1. WAT IS KARATE	4
2. WAT IS SHOTOKAN	5
3. WAT IS JKA?	6
ONTSTAAN EN GESCHIEDENIS VAN KARATE	8
GESCHIEDENIS van JKA IN BELGIE	8
JKA in de WERELD	8
SPORTIEVE ONTWIKKELING DOOR KARATE	9
ACTIVITEITENAANBOD	10
WEDSTRIJDEN	10
STAGES	12
KARATE GRADEN	13
ALGEMEEN	13
KYU-GRADEN	14
SPECIFIEKE EXAMENEISEN	17
NUTTIGE INFORMATIE	27
Uittreksels uit de statuten van de Vlaamse Karate Federatie vzw.	27
Uittreksels uit het Huishoudelijk Reglement van de Vlaamse Karate Federatie vzw.	27
OPLEIDINGSCURSUSSEN voor lesgevers	30
INFO in verband met de VERZEKERINGEN.	31
CLUBVERANDERING / TRANSFER	33
Inhoud	34