

## Vragenlijst cursus "VOORBEREIDING DANGRADEN".

*Tussen haakjes : referentie naar de ESKA-wedstrijdreglementen.  
Kernwoorden zijn onderlijnd.*

---

### **1. Wat zijn de essentiële basisnormen voor Shotokan-competitie (Art. 2.3)?**

- Martiale attitude, door het ippon-principe toe te passen en martiale waarden (dojo-kun) te eerbiedigen (respecteren)
- Het toepassen van Kime, door in staat te zijn maximale energie (totaal lichaamsgewicht, kracht en versnelling) over te brengen tijdens een totale, volledig gecontroleerde contractie naar een doel.
- Het toepassen van Zanshin, door een volledige waakzaamheid voor, tijdens en na het uitvoeren van een techniek, waardoor de energie na het uitvoeren volledig bewaard blijft.

### **2. Wat zijn de essentiële basisnormen voor Shotokan-KUMITE-competitie (Art. 2.3)?**

- Alleen erkende Shotokan-technieken worden aanvaard.
- Kampers moeten de fysieke en mentale integriteit van hun tegenstander respecteren.
- Alle technieken en acties moeten door de uitvoerder volledig gecontroleerd worden.

### **3. Wat is de essentiële basisnorm voor Shotokan-KATA-competitie (Art. 2.3)?**

- De uitvoering van Kata moet duidelijk haar natuur naar voor brengen, nl. het uitvoeren van gevechtssituaties.

### **4. Wat zijn de criteria voor een scorende techniek (Art. 5.5)?**

- Een nauwkeurige en krachtige techniek, die gecontroleerd wordt uitgevoerd naar de erkende zones, wordt als scorend aanzien onder de hierna volgende voorwaarden:
  - goede vorm
  - goede houding
  - sterke inzet
  - "zanshin"
  - juiste timing
  - juiste afstand.

### **5. Technieken kunnen alleen scoren als ze uitgevoerd worden (Art. 5.5)?**

- met "volledige lichaamsinzet" (Kime)
- loodrecht op de erkende zone
- gericht zijn naar de as van het lichaam

## 6. Wat zijn de criteria voor een Waza-ari (Art. 5.7)?

Als een scorende techniek erkend wordt als effectief, wordt hij beschouwd als Waza-Ari. Een scorende techniek wordt geacht effectief te zijn als hij een duidelijk potentieel inhoudt om, al was het maar voor even, de mogelijkheden van de tegenstander om te kampen in belangrijke mate te verminderen.

## 7. Wat zijn de criteria voor een Ippon (5.8)?

Als een scorende techniek erkend wordt als beslissend, wordt hij beschouwd als Ippon. Een scorende techniek wordt geacht beslissend te zijn, als hij een duidelijk potentieel inhoudt om, al was het maar voor even, de mogelijkheden van de tegenstander om te kampen tot nul te herleiden.

## 8. Wat zijn bijkomende criteria om Ippon te scoren (5.9)?

Scorende technieken toegepast onder de volgende voorwaarden worden beschouwd als ippon :

- een aanval toegepast met perfecte timing op het ogenblik dat de tegenstrever zich begint te verplaatsen in de richting van de aanvaller;
- een aanval toegepast juist op het ogenblik dat de tegenstrever uit evenwicht gebracht wordt door de aanvaller;
- een combinatie van doeltreffende aanvallen;
- een gecombineerd gebruik van nage technieken en doeltreffende aanvallen
- wanneer de tegenstrever de gevechtsgeest verliest
- wanneer er geen poging is de aanval af te weren
- wanneer er geen kans is de aanval af te weren.

## 9. Welke soorten handelingen of technieken zijn verboden in kumite-wedstrijd (5.11)?

De volgende handelingen en technieken zijn verboden :

- Gevaarlijke handelingen: handelingen of technieken die een risico voor kwetsuur inhouden of de mogelijkheid van de tegenstander om te kampen verminderen.
- Onbehoorlijk gedrag (Taido): handelingen die onbehoorlijk gedrag aantonen.
- Ontwijken van het gevecht (Jogai): handelingen of technieken die voorgenomen of niet-voorgenomen ontwijken van het gevecht aantonen.

## 10. Welke basispunten moeten voorkomen in elke kata-uitvoering (Art. 7.2) ?

De volgende basispunten moeten voorkomen in elke kata-uitvoering :

- De voorgescreven volgorde en technieken van de kata.
- Het aantonen van begrip van de katavolgorde en –technieken.
- De 3 fundamentele criteria voor de correcte uitvoering van karatetechnieken, namelijk:
  - Beheersing van Kime
  - Beheersing van spanning en ontspanning
  - Beheersing van snelheid

11. De scheidsrechters (hoekrechters en hoofdscheidsrechter) tonen door middel van vlaggen hun mening, (5 voorbeelden). Duidt aan wat de juiste uitslag is.

| Beslissingen |   |   |   |   | Resultaat |
|--------------|---|---|---|---|-----------|
| W            | W | W | W | W | W         |
| W            | W | W | W | R | W         |
| W            | W | W | W | H | W         |
| W            | W | W | R | R | W         |
| W            | W | W | H | H | W         |
| W            | W | W | R | H | W         |
| R            | R | R | R | R | R         |
| R            | R | R | R | W | R         |
| R            | R | R | R | H | R         |
| R            | R | R | W | W | R         |
| R            | R | R | W | H | R         |
| R            | R | R | H | H | R         |
| H            | H | H | H | H | H         |
| H            | H | H | H | W | H         |
| H            | H | H | H | R | H         |
| H            | H | H | W | W | H         |
| H            | H | H | W | R | H         |
| H            | H | H | R | R | H         |
| W            | W | R | R | H | H         |
| W            | W | R | H | H | H         |
| W            | R | R | H | H | H         |

W = Wit  
R = Rood  
H = Hikiwake

12. Betekenis van volgende arbitrage-termen :  
(Zie bijvoegsel hierna).

13. Geef de basiskenmerken van JKA Karate?

- Ippon
- Kime
- Zanshin
- Budo

#### 14. Termen/ hun betekenis en de aanduidingswijzen gebruikt door de scheidsrechter.

|     | Term                 | Betekenis  | Aanduidingswijze  |
|-----|----------------------|--|---|
| 1.  | Shobu ippon hajime   | Aanvang van de kamp  |   |
| 2.  | Yame                 | Tijdelijke onderbreking  |   |
| 3.  | Tsuzukete hajime     | Herneming van de kamp na onderbreking  |   |
| 4.  | Tsuzukete            | 'Doe verder' (wanneer de kamp onderbroken wordt zonder tussenkomst van de scheidsrechter.) |   |
| 5.  | Atoshibaraku         | 30 seconden voor het einde van de kamp   |   |
| 6.  | Soremade             | Het einde van de kamp  |   |
| 7.  | Motonoichi           | Bevel aan de kampers om naar hun startplaats te komen                                      |   |
| 8.  | Jogai nakae          | Bevel aan de kampers om terug in de kampruimte te komen                                    |   |
| 9.  | Ippon                | Een beslissende techniek   | De arm hoger dan de schouders zijwaarts strekken  |
| 10. | Waza-ari             | Een effectieve techniek  | De arm lichtjes neerwaarts zijwaarts strekken   |
| 11. | Awasete ippon        | Twee waza-ari's erkend als één ippon   |   |
| 12. | Aiuchi               | Gelijkwaardige punten op hetzelfde ogenblik door de twee kampers                           | De twee vuisten tegen elkaar brengen voor de borst  |
| 13. | Fukushin shugo       | Samenroepen van de kamprechters  |   |
| 14. | Hantei               | Oordeel  | Het verzoek aan de hoekrechters, door een lang fluitsignaal, om hun mening te tonen, en door een kort fluitsignaal, om hun vlaggen te laten zakken. |
| 15. | Aka (Shiro) no kachi | Overwinning voor rood (wit)  |   |
| 16. | Hikiwake             | Onbeslist  | Beide armen licht neerwaarts zijwaarts strekken.  |
| 17. | Hansoku chui         | Verwittiging voor fout (Twee hansoku chui's worden beschouwd als één hansoku)              |   |
| 18. | Hansoku              | Fout /Uitsluiting  |   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 19. | <b>Shiro (Aka) hansoku, aka (shiro) no kachi</b>         | <b>Fout van wit (rood), rood (wit) wint.</b>  |  |
| 20. | <b>Shiro (Aka) no kiken niyori, aka (shiro) no kachi</b> | <b>Forfait van wit (rood), rood (wit) wint.</b>   |  |
| 21. | <b>Sai shiai</b>   | <b>Nieuwe kamp</b>  |  |
| 22. | <b>Encho sen</b>   | <b>Verlenging van de tijdsduur van een kamp. Strafpunten worden overgebracht, niet de scores.</b> |  |
| 23. | <b>Uke imasu</b>   | <b>Geblokkeerde techniek</b>  | <b>Met open hand aanraken van de elleboog van de tegengestelde arm</b> |
| 24. | <b>Nukete imasu</b>                                      | <b>Gemiste techniek</b>   | <b>Een gesloten hand gekruist voor het lichaam</b>                     |
| 25. | <b>Haihai</b>  | <b>Vlugger/Eerst gescoord</b>   |  |
| 26. | <b>Jowai</b>   | <b>Te zwak</b>  |  |
| 27. | <b>Ma-ai</b>   | <b>Slechte afstand</b>  |  |
| 28. | <b>Fujubun</b>   | <b>Niet goed genoeg</b>   |  |
| 29. | <b>Torimasen</b>   | <b>Niet aanvaardbaar</b>  |  |
| 30. | <b>Atenai</b>  | <b>Contact</b>  | <b>Vuist op open hand</b>  |
| 31. | <b>Mubobi</b>  | <b>Gebrek aan zelfverdediging</b>   |  |
| 32. | <b>Shikaku</b>   | <b>Diskwalificatie uit het toernooi</b>   |  |
| 33. | <b>Mienai</b>  | <b>Niets gezien</b>   |  |
| 34. | <b>Keikoku</b>   | <b>Verwittiging (officiële terechtwijzing)</b>  |  |