



JKA

VZW

VZW

VLAANDEREN

leerschool erkend door
Karate Vlaanderen vzw

INFORMATIEBROCHURE

"Het uiteindelijk doel van Karate is niet de overwinning, maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar."

FUNAKOSHI Gichin (grondlegger karate)

Inhoud

| | |
|---|----|
| <i>Welkom</i> | 4 |
| <i>JKA-Karate</i> | 5 |
| Wat is karate? | 5 |
| Wat zijn stijlen? | 6 |
| En dan die scholen? | 6 |
| <i>De kenmerken van de JKA-school</i> | 7 |
| JKA staat voor zelfverdediging | 7 |
| JKA staat voor karaktervorming | 7 |
| JKA staat voor traditie | 7 |
| JKA staat voor familiegevoel | 8 |
| Interessante lectuur | 8 |
| <i>Sportieve ontwikkeling door karate</i> | 9 |
| Karate als sport | 9 |
| Competitie | 9 |
| JKA en competitie | 10 |
| <i>JKA in België en in de wereld</i> | 11 |
| <i>JKA-activiteiten in België</i> | 11 |
| <i>Karate-graden</i> | 12 |
| Algemeen | 12 |
| Te noteren | 12 |
| Kyu-graden | 13 |
| Tussengraden | 13 |
| Examenprogramma | 17 |
| <i>JAPANSE KARATETERMEN</i> | 24 |
| <i>SCHEIDSRECHTERSTERMEN</i> | 27 |
| <i>NUTTIGE INFORMATIE</i> | 28 |
| Belangrijk | 28 |
| Karate Vlaanderen | 28 |
| JKA-Vlaanderen | 28 |

JKA Vlaanderen is een erkende leerschool van de vzw Karate Vlaanderen (KV). Dat betekent dat alle behaalde graden binnen JKA Vlaanderen erkend en als dusdanig aanvaard worden door KV.

Karate Vlaanderen wordt als enige karatefederatie door Sport Vlaanderen erkend en gesubsidieerd en groepeert de meeste karateclubs in Vlaanderen.

Inlichtingen over leerscholen en clubs kan je terugvinden op één van volgende websites:

www.JKA-Vlaanderen.be
www.karatevlaanderen.be

WELKOM

Je zette de stap naar het beoefenen van een krijgskunst en 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 JKA-karateka's.

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 focus ligt op de originele bedoeling van karate, namelijk het zich bekwamen in zelfverdediging, met als bijkomend resultaat het vormen van het karakter van de beoefenaar.

JKA staat voor **vorming**: onze karateschool garandeert niet alleen een fysieke ontwikkeling, maar bovendien, en dat is primordiaal, een bewuste mentale groei 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 en de graden worden toegekend door gevormde en erkende examinatoren.

De nationale en internationale structuur van de JKA garandeert nauwe samenwerking met de Japanse JKA-roots.

Natuurlijk wil je als beginnende karateka heel snel wat meer weten over onze krijgskunde. 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 samenvattend, maar toch zo volledig mogelijk, een overzicht te geven van wat we denken dat je wil weten bij het begin van jouw, hopelijk succesvolle, karatecarrière.

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

De leiding van JKA Vlaanderen.

JKA-KARATE

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

Om dit alles beter te begrijpen, vindt u hieronder iets meer uitleg. Meer detail vind je op onze website (www.JKA-Vlaanderen.be).

Wat is karate?

Het Japanse woord “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 de Japanse woorden '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 deze vechtkunde al vlug verspreid over geheel Zuid-Oost-Azië. Het werd 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.

Meester (=Sensei) **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 wereldwijd veel, zonet de meeste, karateka's de Shotokan stijl, of de stijl van meester Gichin Funakoshi.

Soms wordt ook gesproken over 'karate-do'. Het Japanse woord 'do' betekent 'de weg' en hiermee wordt verwezen naar de inspanningen, het gedrag en het inzicht die nodig zijn om zich te bekwamen in degelijke karate.

"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 zelden in een gevecht verwickeld raken ! "

FUNAKOSHI Gichin

Wat zijn stijlen?

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 die een 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**. Deze stijlen onderscheiden zich door de manier waarop technieken worden uitgevoerd: verdedigend of ontwijkend, ruim of kort, blokkerend of begeleidend, krachtig of snel, stabiel of beweeglijk, enzovoort.

Onze karateschool JKA beoefent de Shotokan-stijl.

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 kenmerkt zich door ruime, krachtige en rechtlijnige technieken met sterke, stevige standen.

En dan die scholen?

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

Het is de interpretatie van de uitvoering door die leerlingen, die hun eigen dojo en later eventueel hun eigen organisatie hebben opgericht, die het verschil verklaren. Het heeft uitsluitend te maken met interpretaties en toepassingen van technieken eigen aan die bepaalde stijl.

Scholen die behoren tot een welbepaalde stijl zijn dus aan elkaar verwant, gezien de oprichter van de stijl dezelfde is. De kenmerken blijven grotendeels dezelfde maar de wijze van beoefenen en uitvoeren is verschillend.

Gelukkig bleven heel wat rechtstreekse leerlingen van meester Funakoshi trouw aan de oorspronkelijke visie en organiseerden zich, onder leiding van meester **Masatoshi Nakayama**, in de JKA.

De belangrijkste dojo (=trainingsplaats) was de Takushoku Universiteit in Tokyo.

Belangrijk hierbij is te weten dat de stichter van de JKA-familie in België, meester **Satoshi Miyazaki**, een leerling was van meester Nakayama.

Meer info over meester Miyazaki vind je op onze website JKA-Vlaanderen.be.

DE KENMERKEN VAN DE JKA-SCHOOL

JKA staat voor zelfverdediging

Twee punten zijn hierbij essentieel: het budo-besef en de ippon-filosofie.

- Het **budo-besef**
Budo betekent de weg van de krijger, d.w.z. dat men beseft dat een gevecht gevaarlijk is en men dus zeer gefocust moet zijn.
- De **ippon-filosofie**
Ippon betekent zoveel als één punt, één kans. In een echt gevecht krijgt men niet veel kansen. Als die kans er is, dan moet men er maximaal voor gaan.

Karate beoefenen op die manier leert om zich te focussen, zich 100% in te zetten op wat men doet en dit ook zo goed mogelijk te doen.

JKA staat voor karaktervorming

Zich bekwaamen in zelfverdediging vraagt het beleven en groeien in **martiale waarden** ('martaal' is al hetgeen te maken heeft met gevecht)

- **Discipline**
'Gevecht' oefenen kan gevaarlijk zijn. Zomaar 'je gang gaan' kan niet. Er moeten duidelijke afspraken gemaakt worden en men moet er zich aan houden. Zoniet brengt men niet alleen anderen in gevaar, maar ook zichzelf.
- **Inzet**
Zelfverdediging vraagt VEEL oefening. Waarom? Om de eenvoudige reden dat in een gevaarsituatie men niet de tijd heeft om eens rustig na te denken over wat men juist moet doen. Bekwaamheid tot zelfverdediging moet automatisch zijn, en juist, en dat kan enkel na zeer veel oefenen. Zonder inzet lukt dat niet.
- **Moed**
Zelfverdediging oefenen vraag moed, veel moed. Je lichaam heeft eigenlijk niet veel zin om zich 'in gevaar' te brengen. De vrees voor pijn of kwetsuur kan soms erg groot zijn, en dat moet je aankunnen. Enige moed kan dit opvangen.
- **Beheersing**
Dan kan je, na hard en veel trainen, uiteindelijk wat zelfverdediging; en dan? Je bekwaamheid is plots een soort 'wapen' geworden, en dat kan je niet zomaar te pas en te onpas gebruiken. Beheersing is dus essentieel.
- **Respect**
Elkeen wil gerespecteerd worden, en goede zelfverdediging dwingt respect af. 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)
- Hoed u voor heftige (onstuimige, ongecontroleerde) moed (zelfbeheersing)

JKA staat voor traditie

De JKA houdt zich aan de **traditionele definitie** van karate, namelijk het zich bekwamen in zelfverdediging en de hierdoor bekomen karaktervorming.

Technisch uit dit zich door het respecteren van de **basissenmerken** die teruggaan tot meester Funakoshi, mentaal door het respecteren van de martiale waarden (zie hiervoor).

Kernwoord hierbij is '**beheersing**'.

- fysieke beheersing: beheersing van de technieken
- mentale beheersing: het beleven van de martiale waarden (gedrag)
- beheersing van doel: in staat zijn 'het doel' maximaal te raken, zelfs met contact, maar zonder impact
- fysieke beheersing van energie: maximaal energie oproepen, die overbrengen op het doel en die beheersen ('the perfect finish'). Men spreekt hierbij van **kime**, de gefocuste energie.
- mentale beheersing van energie: maximale en blijvende alertheid. Men spreekt hierbij van **zanshin**.

Technisch kenmerkt de JKA-karate zich door:

- totale lichaamsinzet
- grote verplaatsingen
- ruime, sterke en stevige technieken
- explosiviteit (basis voor 'kinetische energie')
- gefocust doel

JKA staat voor familiegevoel

Samen trainen (en afzien) 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 rechtstreeks of onrechtstreeks leerlingen van Sensei Miyazaki, leerling van Sensei Nakayama, leerling van Sensei Funakoshi.

Interessante lectuur

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

SPORTIEVE ONTWIKKELING DOOR KARATE

Karate als sport

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:

- lenigheid (om een maximale amplitude 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

Zeker binnen de westerse cultuur wil men zich graag meten door middel van competitie. Daarom worden, zowel lokaal als internationaal, wedstrijden georganiseerd, op basis van internationale reglementen.

De hoofdisciplines zijn kata en kumite.

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. Daadwerkelijke impact op het aanvalsdoel is echter verboden. Kumite-wedstrijden verdelen zich in Ippon-wedstrijden en Shobu-wedstrijden.

Ippon-wedstrijden

Deze vertrekken van een traditionele definitie van een gevecht. In een werkelijk gevecht heeft men slechts 'één leven'. Indien dus een zogenaamde 'ippon' gescoord wordt, dan is de kamp gedaan. indien geen ippon behaald wordt, wordt de uitslag bepaald door beslissing van de scheidsrechters.

Shobu-wedstrijden

Dit is de sportieve benadering van kampen. Hier kampt men naar het hoogst aantal scores binnen een bepaalde tijd.

JKA en competitie

Begrijpelijk dat JKA voor kumite de Ippon-wedstrijdvorm gebruikt. Belangrijk hierbij is dat JKA competitie ziet als 'middel', en niet als doel. Voor JKA is competitie een vormingsmiddel waarbij de kamper zijn 'vechtbekwaamheid' verbetert en zichzelf beter leert kennen. Een trofee behalen is leuk meegenomen, maar niet het doel.

In JKA-wedstrijden wordt het volgende beoordeeld:

- de technische bekwaamheid, met aandacht voor efficiëntie en effectiviteit
- de beheersing, zowel in techniek als in gedrag
- het martiaal gedrag
- de stijleigenheid
- de bescherming van de kampers

Voor kinderen tot 13 jaar worden wedstrijden georganiseerd met vereenvoudigde, opgelegde kumite-vormen.

JKA IN BELGIË EN IN DE WERELD

Onder leiding van Sensei Satoshi Miyazaki werd in 1969 de Belgische Karate Vereniging opgericht, de latere **Belgian Amateur Karate Federation** (BAKF). Via de regionale vleugels **JKA-Vlaanderen** en **JKA-Francophone** verenigt zij de JKA-clubs in België.

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

Wereldwijd wordt aanvaard dat JKA 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.

Meer hierover vind je op onze website ***JKA-Vlaanderen.be***.

JKA-ACTIVITEITEN IN BELGIË

Naast de clubwerking en de wedstrijden worden binnen JKA-België ook stages en trainingsdagen georganiseerd.

Nationale stages

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

Trainingsdagen

Verschillende clubs richten trainingsdagen in met gastlesgevers.

Alle activiteiten (wedstrijden, vervolmakingstrainingen en stages) worden vermeld in de activiteitenkalender op onze website ***jka-vlaanderen.be***, maar ook bij uw clubsecretaris kan u terecht.

KARATE-GRADEN

Algemeen

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.

In JKA worden die 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)
- bruin (3 graden: 3^{de} kyu, 2^{de} kyu en 1^{ste} kyu).

Het verschil tussen kyu-graden in een bepaalde kleur wordt soms aangeduid door streepjes (\pm 1 cm breed) op de gordel. Die streepjes kunnen zwart zijn, maar soms worden ook kleuren gebruikt.

Soms worden voor de verschillende 'witte' graden ook kleurgordels gebruikt: wit/geel, geel, oranje en groen.

Houders van een Dan-graad dragen een **zwarte gordel**.

Voor kinderen bestaan tussengraden, die worden aangeduid met rode merkstrepen op de gekleurde gordel. Tussengraden worden toegekend binnen de club en zijn geen officiële graden.

Kyu-graden zijn officiële graden en worden toegekend in de club, maar enkel door de clubexaminator. Dan-graden worden toegekend door een nationale gradencommissie.

Te noteren

Elke graduatie van een persoon zonder geldige KV-vergunning is ongeldig. Zelfs indien later een geldige vergunning verkregen wordt, is deze graduatie niet geldig.

Karateka's met een kyu-graad van een andere leerschool moeten 6 maand trainen onder een JKA-lesgever vooraleer aan een JKA-graduatie te kunnen deelnemen.

Karateka's die in het buitenland examen willen afleggen voor het behalen van een JKA graad, moeten hiervoor de toelating hebben van de verantwoordelijke graduatie JKA-Belgium.

Kyu-graden

De oefeningen voor het behalen van een kyu-graad zijn vastgelegd per graad en vind je verder in deze brochure onder de benaming 'Specifieke exameneisen'. Hoe die juist moeten uitgevoerd worden leer je in jouw club. 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 zijn clubexaminator. Het behalen van kyu-graden wordt door middel van een officieel examenverslag gemeld aan JKA-Belgium.
























Tussengraden

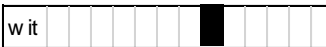
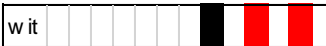















Tussengraden worden toegekend binnen de club door de clubexaminator of een door de club aangeduide lesgever.

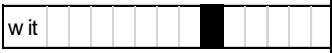









Tussengraden zijn geen officiële graden, vereisen GEEN examenbriefje, en worden niet gemeld aan JKA-Belgium.

Tussengraden kunnen ook bij seniores (ouder dan 15 jaar) gebruikt worden door clubexaminatoren.

Bij jongeren, vanaf 13 jaar en jonger dan 16 jaar heeft men één tussengraad, 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 : 7 - 12 JAAR | | | | |
|---------------------------|-----------|--------------------------------------|---------------------|---|
| VEREIST AANTAL TRAININGEN | WACHTTIJD | VOORWAARDEN | BENAMING | GORDEL |
| 16 | 2 maand | slagen voor examenprogramma 9de Kyu | 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  |

| KYU-GRADEN : 13 - 15 JAAR | | | | |
|---------------------------|-----------|--------------------------------------|--------------------|---|
| VEREIST AANTAL TRAININGEN | WACHTTIJD | VOORWAARDEN | BENAMING | GORDEL |
| 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 : vanaf 16 JAAR | | | | |
|-----------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------|--|
| VEREIST AANTAL TRAININGEN | WACHTTIJD | VOORWAARDEN | BENAMING | GORDEL |
| 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 | 1 jaar | slagen voor examenprogramma 1ste Dan | 1ste Dan | zwart  |

Examenprogramma

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. Aankondiging: eerst het doelniveau, dan de techniek
4. 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)
5. Symbolen

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> > mae ni: voorwaarts < sagaru: achterwaarts [] yoko e: zijwaarts jo jodan (hoog) ch chudan (midden) ge gedan (laag) zkd zenkutsu dachi kkd kokutsu dachi kbd kiba dachi fd fudo dachi vrij vrije stand Yoi shizentai (klaar staan) | <ul style="list-style-type: none"> Yame Jiyu ni kamaete kime waza -> // ... + ± ↻ ↻ ↻ ↻↻ | <ul style="list-style-type: none"> terugkeer naar shizentai vrije gevechtshouding (incl. stand) tegenaanval suriashi zonder verplaatsing kleine pauze combinatie combinatie zelfde zijde 90° rechts 90° links 180° draaien rugwaarts 360° draaien |
|---|---|---|

Opmerking in verband met vereiste kennis:

Begrijpen: uitvoeren van de techniek indien die genoemd wordt.

Kennen: de techniek kunnen noemen indien die uitgevoerd wordt.

NEGENDE KYU

KIHON

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. > jo Age uke (zkd)
4. > ge Kake uke (zkd)
5. > ch Mae geri (zkd)

KUMITE (sanbon kumite)

A: kamaete, links voor - B: Yoi

1. jo Oi tsuki - Age uke
 2. ch Oi tsuki - Kake uke
- kime waza*: geen kime waza

KATA

Taikyoku Shodan

ACHTSTE KYU

KIHON

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. < jo Age uke (zkd)
4. < ge Kake uke (zkd)
5. < Gedan barai (zkd)
6. < ch Shuto uke (kkd)
7. > ch Mae geri (zkd)

KUMITE (gohon kumite)

A: kamaete, links voor - B: Yoi

1. jo Oi tsuki - Age uke
 2. ch Oi tsuki - Gedan barai
- kime waza (kiai)*: ch Gyaku tsuki

KATA

Heian Shodan

ALGEMEEN

begrijpen Japanse termen beginnelingen

ZEVENDE KYU

KIHON

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. > ch Soto uke (zkd)
4. > ch Uchi (ude) uke (zkd)
5. > jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (//zkd)
6. > ge Kake uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (//zkd)
7. > Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (//zkd)
8. > Shuto uke ch (kkd) + ch Gyaku nukite (//zkd)
9. > ch Mae geri (zkd)
10. > [] (kosa dachi) + > [] ch Yoko geri keage (kbd)
11. // ch Gyaku uchi uke (zkd) + > ch Mae geri + ch Gyaku tsuki (zkd)
12. // ⇨ jo Gyaku uraken uchi (zkd) + // ⇨ ch Yoko geri keage + > ch Shuto uke (kkd)

KUMITE (kihon ippon kumite)

A: kamaete, links voor - B: Yoi

1. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
2. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Uraken uke (zkd) ± ch Yoko geri keage (zkd)
3. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
4. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Gyaku uchi uke (zkd) + // ch Mae geri (zkd)
5. A: ch Mae geri (zkd) - B: ch Kake uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
6. A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)

Kime waza: kiai

KATA

Heian Nidan

ALGEMEEN

Kennen Japanse termen beginnelingen

ZESDE KYU

KIHON (kamae)

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. < jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
4. < ge Kake uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
5. > Shuto uke ch (kkd) + ch Gyaku nukite (zkd)
6. > ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
7. > ch Uchi (ude) uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
8. > ch Mae geri (zkd)
9. > [] ch Yoko geri keage (kbd)
10. > ch Mawashi geri (zkd)
11. > ch Mae geri (zkd) + // ch Furi empi (kbd) + // jo Tate mawashi uraken uchi (kbd)
12. > ㇿ ch Tate tettsui uchi (kbd) + ch Gyaku tsuki (zkd)

KUMITE (kihon ippon kumite)

A: kamaete, links voor - B: Yoi

1. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
2. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Gyaku uchi uke (zkd) ± jo Kezami tsuki (zkd)
3. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
4. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Furi empi (kbd) + jo Tate mawashi uraken uchi (kbd)
5. A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
6. A: ch Mae geri (zkd) - B: ch Gyaku gedan barai (zkd) + jo Ura tsuki (zkd)

Kime waza: kiai

KATA

Heian Sandan

ALGEMEEN

Ontleding basistechnieken

VIJFDE KYU

KIHON (kamae)

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. > ge Kake uke (zkd) + ch Gyaku Tate tsuki (zkd)
5. > ge Shuto uke (kkd) + jo Gyaku soto mawashi shuto uchi (zkd)
6. > ch Mae geri (zkd)
7. > [] ch Yoko geri keage (kbd)
8. > [] ch Yoko geri kekomi (kbd)
9. > ch Yoko geri kekomi (zkd)
10. > ch Mawashi geri (zkd)
11. > jo Gyaku soto mawashi uchi (zkd) + jo Mae geri + jo Tate mawashi uraken uchi (zkd)

KUMITE (kaeshi ippon kumite)

A: kamaete, links voor - B: Yoi

1. A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Age uke + ch Gyaku tsuki
2. A: ch Oi tsuki - B: ch Kake uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Kake uke + ch Tate tsuki
3. A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: ge Shuto uke (zkd) + jo Soto shuto uchi
4. A: ch Yoko geri kekomi - B: ch Soto uke - B: ch Yoko geri kekomi - A: ch Soto uke + ch Gyaku tsuki

Kime waza: kiai

KATA

Heian Jondan

ALGEMEEN

Begrijpen Japanse termen Gevorderden

VIERDE KYU

KIHON (kamae)

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > ch Oi tsuki (zkd)
3. > Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch)
4. > ch Uchi ude uke (kkd) + ch Gyaku tsuki (kkd) + ch Kagi tsuki (kkd)
5. > jo Nagashi uke (zkd) + ge Gyaku soto shuto uchi (zkd)
6. < Gedan Barai (kbd) + ch Gyaku mae empi (zkd)
7. < ch Kake uke (zkd) + jo Gyaku kagi tsuki (zkd)
8. > Mae ren geri (zkd) (> jo + > ch)
9. > ch Yoko geri kekomi (zkd)
10. > Ushiro geri (zkd)

KUMITE (kaeshi ippon kumite)

A: kamaete, links voor - B: Yoi

1. A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Nagashi uke + ge Shuto uchi
2. A: ch Oi tsuki - B: ch Kake uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Uchi uke (kkd) + ch Gyaku tsuki (kkd) + ch Kagi tsuki (kkd)
3. A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: Gedan barai (kbd) + ch Gyaku mae empi (zkd)
4. A: ch Yoko geri kekomi - B: ch Soto uke - B: ch Yoko geri kekomi - A: ch Kake uke (zkd) + jo Gyaku kagi tsuki (zkd)

Kime waza: kiai

KATA

Heian Godan

ALGEMEEN

Kennen Japanse termen Gevorderden

DERDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch)
2. < jo Age uke (zkd) + // ch Gyaku mae geri
3. > ch Kake shuto uke (sochin dachi) + // ch Gyaku mae empi (sochin dachi)
4. > Gedan barai (kbd) + // ch Gyaku kagi tsuki (kbd) + // ch Gyaku uchi uke (zkd)
5. < ge Kake uke (kkd) ... ± // ch Kezami mae geri + ch Gyaku tsuki (zkd)
6. > ch Soto uke (zkd) ± jo Tetsui uchi (zkd)
7. > ch Soto uke (zkd) ± -> ch Yoko empi (kbd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
8. < ch Uchi uke (zkd) ± -> jo Kezami tsuki (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
9. > □ ch Yoko geri keage (kbd)
10. > □ ch Yoko geri kekomi (kbd)
11. > ch Mawashi geri
12. Nihon geri: // ch Mae geri ± // ch Ushiro geri

KUMITE (jyu ippon kumite)

A: jyu ni kamaete, links voor - B: jyu ni kamaete, vrij

13. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Age uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
14. A: jo Oi tsuki (zkd) - B: jo Nagashi uke (zkd) ± jo Uraken uchi (zkd)
15. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Soto uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
16. A: ch Oi tsuki (zkd) - B: ch Kake shuto uke (zkd) + ch Mae empi (zkd)
17. A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
18. A: ch Mae geri (zkd) - B: Gedan barai (kbd) + ch Kagi tsuki (kbd)
19. A: ch/jo Mawashi geri (zkd) - B: ch/jo (vrij) Uke (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
20. A: ch/jo Mawashi geri (zkd) - B: ch/jo Soto uke (zkd) + jo Tetsui uchi (zkd)

Kime waza: kiai

KATA

Tekki Shodan

ALGEMEEN

Ontleding Algemene Technieken

TWEEDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch)
2. < jo Age uke (zkd) + // ch Gyaku tsuki (zkd)
3. < Gedan barai (zkd) + // ch Gyaku tsuki (zkd)
4. < ch Age uke (zkd) + ch Hasami tetsui uchi (zkd)
5. > ch Shuto uke (kkd) ± // ch Kezami mawashi geri (kkd)
6. > ch Uchi uke (kkd) + // ch Gyaku uchi uke (zkd) + // jo Kezami tsuki (zkd)
7. > ch Soto uke (zkd) + // ch Gyaku soto uke (zkd) + // jo Uraken uchi (zkd)
8. > ch Uchi uke (kkd) ± ch Kezami uchi mawashi geri
9. > [] ch Yoko geri keage (kbd)
10. > ch Mawashi geri
11. Nihon geri: // ch Mae geri ± // [] ch Yoko geri kekomi

KUMITE (kaeshi jyu ippon kumite)

A: jyu ni kamaete, links voor - B: jyu ni kamaete, vrij

12. A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Morote uke + ch Hasami tetsui
13. A: ch Oi tsuki - B: ch Soto uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Gyaku soto uke + ch Uchi uke + ch Gyaku tsuki
14. A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: Gedan barai (kbd) + jo/ch Gyaku soto shuto uchi
15. A: jo/ch Mawashi geri - B: jo/ch Soto/Uchi uke - B: jo/ch Mawashi geri - A: jo/ch Soto/Uchi uke (zkd) + ch Yama tsuki (zkd)

Kime waza: kiai

KATA

Bassai Dai

ALGEMEEN

Begrijpen en kennen Japanse termen “aanvullende begrippen” en scheidsrechterstermen

EERSTE KYU

KIHON (kamae)

1. > jo Oi tsuki (zkd)
2. > Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch)
3. < jo Age uke (zkd) ... // ch Gyaku mae geri + ch Gyaku tsuki (zkd)
4. > ge Kake uke (kkd) ... ± // ch Kezami mae geri ± jo Uchi shuto uchi (kkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
5. < ch Shuto uke (kkd) ... ± // ch Kezami mawashi geri + ch Gyaku nukite (zkd)
6. > ch Soto uke (zkd) ± -> ch Yoko empi (kbd) ... ± ch Yoko geri kekomi ± jo Uraken (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
7. < ch Uchi uke (hangetsu dachi) ... ± ch Kezami uchi mawashi geri ± -> jo Kezami tsuki (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd)
8. > jo Nagashi uke (zkd) + // jo Gyaku ura tsuki (zkd)
9. > ㇿㇿ jo Tate mawashi uraken uchi (kbd) ± // ch Tetsui uchi (kbd) + // ch Gyaku tsuki (zkd)
10. > ge Shuto uchi (kkd) + jo Gyaku soto shuto uchi (zkd)
11. > jo Uraken uchi (zkd) + // ch Kezami yoko geri keage + // ch Shuto uke (kkd)
12. Sanpo geri: // ch Mae geri ± // □ ch Yoko geri kekomi ± // ch Ushiro geri
13. Shiho tsuki (zkd) (4x ch Gyaku tsuki) (//, ㇿ, ㇿ, ㇿ) + // Gedan barai + (4x ch Gyaku tsuki) (//, ㇿ, ㇿ, ㇿ) + // Gedan barai

KUMITE (kaeshi jyu ippon kumite)

A: jyu ni kamaete, links voor - B: jyu ni kamaete, vrij

14. A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Nagashi uke + jo/ch Gyaku ura tsuki
15. A: ch Oi tsuki - B: ch Soto uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Furi empi + jo Mawashi uraken + ch Tetsui uchi
16. A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: ge Shuto uke (l/r) + jo Gyaku uchi shuto uchi
17. A: jo/ch Mawashi geri - B: jo/ch Soto/Uchi uke - B: jo/ch Mawashi geri - A: jo/ch Soto/Uchi uke + keuze uit (jo/ch Gyaku ura tsuki - ch Tetsui uchi - jo Gyaku uchi shuto uchi)

Kime waza: kiai

KATA

Kanku Dai

ALGEMEEN

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

JAPANESE 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 | tegengesteld | Otogai ni | elkaar |
| Hajime | begin | rei | groet |
| Mawate | halve draai | Gi (keikogi) (karategi) | uniform (kledij) |

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°)

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

SCHOPTECHNIEKEN

voorwaartse schop

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| Yoko geri kekomi | zijwaartse stotende schop |
| Yoko geri keage | zijwaartse schop met snapbeweging |
| Mawashi geri | cirkelende schop |
| Ushiro geri | 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 (als fudo dachi maar genaamd naar de kata Sochin)
L-stand (achterste voet staat 45°)
kleine halve maanstand
Natuurlijke houding

TSUKI-WAZA

Mawashi tsuki
Kagi tsuki
Age tsuki

STOOTTECHNIEKEN

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

AFWEERTECHNIEKEN

neerwaartse afweer (voorarm evenwijdig grond)

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| (Juji) kosa uke | afweer met gekruiste polsen |
| Kakiwake uke | dubbele openende afweer (Heian 4) |
| Nagashi uke | begeleidende afweer |
| Kake uke | meegaande afweer |

TE-BUI

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Haito | duimzijde van hand |
| Haishu | rug van hand |
| Teisho | hiel van hand |
| Ippon ken | één kneukelvuist |
| Seiken | vuist (aanval met twee kneukels) |

DELEN VAN DE HAND

ASHI-BUI

| | |
|---------|-------------------|
| Hittsui | knie |
| Sokuto | zijkant voet |
| Kakato | hiel |
| Haisoku | wreef van de voet |
| Koshi | bal van de voet |

DELEN VAN HET BEEN

III AANVULLENDE BEGRIPPEN:

Fundamentele karatewoordenschat

| | | | |
|--------------|---|---------|----------------------------|
| Age | omhoog | Otoshi | vallen, naar beneden duwen |
| Anza | kleermakerszit | Ren | opeenvolgende |
| Ate | stoot | Ryu | methode, school |
| Atemi | stoot terwijl de tegenstander inkomt | Sabaki | wegdraaien |
| Barai | wegvegen | Seiza | zitten op de benen |
| Chu | middel, midden | Shiai | wedstrijd |
| Dan | Niveau. | Shinpan | scheidsrechter |
| Do | weg | Shisei | positie |
| Ge | laag | Soto | buitenwaarts |
| Gyaku | tegengesteld | Tai | lichaam |
| Hidari | links | Tate | verticaal |
| Ippon | één (volledig) | Te | hand |
| Jo | hoog | Tokui | voorkeur |
| Juji of kosa | kruis | Uchi | binnenwaarts |
| Keage | opwaarts, stijgend | Ude | arm |
| Kekomi | indringend | Ura | tegenovergesteld |
| Ki | geest, spirit | Ushiro | achter |
| Kumi | ontmoeting (min. 2 pers., 2 bewegingen) | Wa | cirkelvormig, rond |
| Kyu | graad, (klas) | Waza | techniek, kennis |
| Mae | vooraan, voor | Yoko | opzij |
| Mawai | gevechtsafstand | Zen | voor |
| Mawashi | cirkelend | Obi | gordel |
| Migi | rechts | Kuro | zwart |
| Mikazuki | boog (1/3 cirkel) | Cha | bruin |
| Morote | met beide handen | Ao | blauw |
| Nage | werpen | Shiro | wit |
| Nagashi | vegen | Aka | rood |
| Sae | drukken | | |

SCHEIDSRECHTERSTERMEN

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

NUTTIGE INFORMATIE

Belangrijk

De JKA-clubs in Vlaanderen zijn lid van de vzw **Karate Vlaanderen** (KV), die als enige karatefederatie erkend is door de Vlaamse overheid. Clubs bij KV moeten hun leden een vergunning laten nemen bij KV.

De leden van de Vlaamse JKA-clubs hebben dus een KV-vergunning, waardoor zij vallen onder een sportverzekering en kunnen deelnemen aan de KV-activiteiten.

De vzw **JKA-Vlaanderen** is een vereniging van clublesgevers en zwarte gordels. Ze heeft als doel de promotie en ontwikkeling van JKA-karate in Vlaanderen. Leden van JKA-clubs hebben dus geen vergunning bij JKA-Vlaanderen, maar nemen wel deel aan de werking van JKA-Vlaanderen.

Karate Vlaanderen

- Statuten: deze definiëren het doel en de manier van werken van KV.
- Intern reglement : dit regelt de relatie van de clubs en de karatebeoefenaars (verder karateka's genoemd) met de vzw KV, alsook onderling. Hier kan je alles terugvinden over hoe je kan aansluiten (als club en als karateka), wat je wel en niet mag doen, hoe je van club kan veranderen, enz.
- Tuchtreglement: dit reglement regelt de afhandeling van klachten binnen KV en inbreuken op de reglementen van KV.
- Deontologische code
- Sportverzekering

Info over deze onderwerpen vind je op de website www.karatevlaanderen.be

Aangifte van een ongeval

Aangifte van een ongeval moet zo snel mogelijk gebeuren, zeker binnen de week.

Dit kan aan de hand van een **ongeval formulier**, dat je kan downloaden op www.karatevlaanderen.be.

Om latere misverstanden te vermijden is het best een kopie van deze melding bij te houden.

JKA-Vlaanderen

Info over de statuten en Intern reglement vind je op de website www.jka-vlaanderen.be