



leerschool erkend door de
Vlaamse Karate Federatie vzw

VZW

INFORMATIEBROCHURE

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

FUNAKOSHI Gichin (grondlegger karate)

Inhoud

Welkom	5
JKA-Karate	6
Wat is karate?	6
Wat zijn stijlen?	7
En dan die scholen?	7
De kenmerken van de JKA-school.....	8
JKA staat voor zelfverdediging.....	8
JKA staat voor karaktervorming	8
JKA staat voor traditie	9
JKA staat voor familiegevoel	9
Interessante lectuur	9
Sportieve ontwikkeling door karate	10
Karate als sport	10
Competitie	10
JKA en competitie	11
JKA in België en in de wereld.....	12
JKA-activiteiten in België	12
Karate-graden.....	13
Algemeen	13
Te noteren	13
Kyu-graden	14
Tussengraden.....	14
Examenprogramma	18
JAPANSE KARATETERMEN.....	22
SCHEIDSRECHTERSTERMEN.....	26
NUTTIGE INFORMATIE.....	27
Belangrijk.....	27
Vlaamse Karate Federatie	27
JKA-Vlaanderen.....	27

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

VKF wordt als enige karatefederatie door Sport Vlaanderen erkend en gesubsidieerd en groepeerde de meeste karateclubs in Vlaanderen.

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

www.JKA-Vlaanderen.be
www.vkf.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, zoniet 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 verwikkeld 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** ('martial' 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 vraagt 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 **basisdefinities** 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
- beheersing van energie: energie maximaal op te roepen, en die ook te behouden ('the perfect finish'). Men spreekt hierbij van **zanshin**, de blijvende alertheid.

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 grondbeginnelsen*' (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 hoofddisciplines 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 stijleigheid
- 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 (± 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 VKF-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.

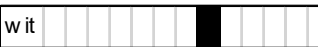
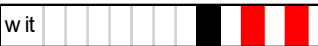
Tussengraden zijn geen officiële graden, vereisen GEEN examenbriefje, en worden niet gemeld aan JKA-Belgium.

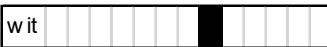
Tussengraden kunnen ook bij seniores (ouder dan 15 jaar) gebruikt worden door clubexaminatoren.

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 : 8 - 12 JAAR

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

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	zw art 

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

>	Mae ni: voorwaarts	->	Suriashi (vlotte verschuiving)
<	Sagaru: achterwaarts	//	zonder verplaatsing
□	Yoko e: zijwaarts	...	kleine pauze
jo	Jodan (hoog)	+	combinatie
ch	Chudan (midden)	±	combinatie zelfde zijde
ge	Gedan (laag)		
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		

NEGENDE KYU

KIHON

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. > Jo Age Uke (zkd)
4. > Ch Soto Uke (zkd)
5. > Ch Uchi Ude Uke (zkd)
6. > Ch Shuto Uke (kkd)
7. > Jo Mae Geri (zkd)
8. > Ch Mae Geri (zkd)
9. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd)
10. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd)

KUMITE (gohon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke

Ch Oi Tsuki - Soto uke

kime waza: Ch Gyaku Tsuki

KATA

Taikyoku Shodan

ACHTSTE KYU

KIHON

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. < Jo Age Uke (zkd)
4. < Ch Soto Uke (zkd)
5. < Ch Uchi Ude Uke (zkd)
6. < Ch Shuto Uke (kkd)
7. > Jo Mae Geri (zkd)
8. > Ch Mae Geri (zkd)
9. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd)
10. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd)

KUMITE (gohon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke

Ch Oi Tsuki - Soto uke

kime waza: Ch Gyaku Tsuki

KATA

Heian Shodan

ALGEMEEN

begrijpen Japanse termen beginners

ZEVENDE KYU

KIHON

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. > Jo Age Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
4. > Ch Soto Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
5. > Ch Uchi Ude Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
6. > Ch Shuto Uke (kkd) + Ch Gyaku Nukite (//zkd)
7. > Jo Mae Geri (zkd)
8. > Ch Mae Geri (zkd)
9. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd) + Jo uraken (//kbd)
10. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd) + Jo uraken (//kbd)

KUMITE (gohon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke

Ch Oi Tsuki - Soto uke

Ch Mae Geri – Gedan barai

kime waza: Ch Gyaku Tsuki

KATA

Heian Nidan

ALGEMEEN

Kennen Japanse termen beginners

VIJFDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Jo Age Uke (zkd) + Jo Gyaku Tsuki (//zkd)
5. < Ch Soto Uke (zkd) + Jo Gyaku Tsuki (//zkd)
6. < Ch Uchi Ude Uke (zkd) + Jo Gyaku Tsuki (//zkd)
7. < Ge Kake Uke (kkd) + Jo Gyaku Tsuki (//zkd)
8. < Ch Shuto Uke (kkd) + Ch Gyaku Nukite (//zkd)
9. > Jo Mae Geri (zkd)
10. > Ch Mae Geri (vrij)
11. > Mae ren geri (zkd) (jo + > ch)
12. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd)
13. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd)
14. > Ch Yoko Geri Kekomi
15. > Jo Mawashi Geri

KUMITE (kihon ippon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke

Ch Oi Tsuki – Shuto uke (buitenzijde)

Ch Mae Geri - Gedan barai

Ch Yoko Geri Kekomi - Soto uke

Jo Mawashi Geri - Uchi ude uke

Kime waza: Jo Gyaku Tsuki

KATA

Heian Jondan

ALGEMEEN

Begrijpen Japanse termen Gevorderden

ZESDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Jo Age Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
5. < Ch Soto Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
6. < Ch Uchi Ude Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
7. < Ge Kake Uke (kkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
8. < Ch Shuto Uke (kkd) + Ch Gyaku Nukite (//zkd)
9. > Jo Mae Geri (zkd)
10. > Ch Mae Geri (vrij)
11. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd) + Ch Empi (//kbd)
12. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd) + Ch Empi (//kbd)
13. > Ch Yoko Geri Kekomi
14. > Jo Mawashi Geri

KUMITE (kihon ippon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke

Ch Oi Tsuki - Soto uke

Ch Mae Geri - Gedan barai

Ch Yoko Geri Kekomi - Soto uke

Jo Mawashi Geri - Uchi ude uke

Kime waza: Ch Gyaku Tsuki

KATA

Heian Sandan

ALGEMEEN

ontleding basistechnieken

VIERDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Jo Age Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
5. > Ch Soto Uke (zkd) ± Ch Yoko Empi (//kbd)
6. < Ch Uchi Ude Uke (kkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
7. < Ge Kake Uke (kkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
8. < Ch Shuto Uke (kkd) + Ch Gyaku Nukite (//zkd)
9. > Jo Mae Geri (zkd)
10. > Ch Mae Geri (vrij)
11. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd)
12. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd)
13. > Ch Yoko Geri Kekomi
14. > Jo Mawashi Geri
15. > Ch Ushiro Geri

KIHON (jiyu ni kamaete)

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

2. > Jo Mae Geri + > Jo Mawashi Geri

KUMITE (kihon ippon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke

Ch Oi Tsuki - Shuto uke (buitenzijde)

Ch Mae Geri - Gedan barai

Ch Yoko Geri Kekomi – Gedan barai (buitenzijde)

Jo Mawashi Geri - Uchi ude uke

Ch Ushiro Geri – Soto uke

Kime waza: vrij

KATA

Heian Godan

ALGEMEEN

Kennen Japanse termen Gevorderden

DERDE KYU

KIHON (kamae)

1. > Jo Oi Tsuki (zkd)
2. > Ch Oi Tsuki (zkd)
3. > Sanbon tsuki (//zkd) (jo ... ch + ch)
4. < Jo Age Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
5. > Ch Soto Uke (zkd)... ± Ch Yoko Empi (->kbd)
± Jo uraken (//kbd)
6. < Ch Uchi Ude Uke (fd) ... ± Jo Kezami Tsuki (//zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
7. < Ge Kake Uke (fd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
8. < Ch Shuto Uke (kkd) ... ± kezami Ch Mae Geri (kkd) + Ch Gyaku Nukite (//zkd)
9. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd)
10. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd)
11. > Ch Ushiro Geri

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. > Jo Mae Geri + > Jo Mawashi Geri + > Ch Yoko Geri Kekomi
2. > Jo Mae Geri ± Jo Kezami Tsuki + Ch Gyaku Tsuki
3. > Jo Mawashi Geri ± Jo Uraken + Ch Gyaku Tsuki
4. Test kontrole (hikite) : Ch Gyaku Tsuki

KUMITE (kihon ippon kumite)

Jo Oi Tsuki - Age uke
Ch Oi Tsuki – Shuto uke (buitenzijde)
Ch Mae Geri – Kake uke
Ch Yoko Geri Kekomi – Gedan barai (buitenzijde)
Jo Mawashi Geri - Uchi ude uke
Ch Ushiro Geri – 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. < Jo Age Uke (zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
4. > Ch Soto Uke (zkd)... ± Ch Yoko Empi (->kbd)
± Jo uraken (//kbd)
5. < Ch Uchi Ude Uke (kkd) ... ± Ch Kezami Uchi Mawashi Geri (//kkd) ± Jo Kezami Tsuki (->zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
6. < Ge Kake Uke (fd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
7. < Ch Shuto Uke (kkd) ... ± Ch Kezami Mae Geri (kkd) + Ch Gyaku Nukite (//zkd)
8. □ Jo Yoko Geri Keage (kbd)
9. □ Ch Yoko Geri Kekomi (kbd)
10. > Ch Ushiro Geri

KIHON (jiyu ni kamaete)

1. > Jo Mae Geri + > Jo Mawashi Geri + > Ch Yoko Geri Kekomi
2. > Jo Mae Geri ± Jo Kezami Tsuki + Ch Gyaku Tsuki
3. > Jo Mawashi Geri ± Jo Uraken + Ch Gyaku Tsuki
4. Test kontrole (hikite) : Ch Gyaku Tsuki

KUMITE (kihon ippon kumite)

Jo Oi Tsuki
Ch Oi Tsuki
Ch Mae Geri
Ch Yoko Geri Kekomi
Jo Mawashi Geri
Ch Ushiro Geri
Afweer : vrij.
Kime waza : vrij.

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) ... gyaku Ch Mae Geri (//zkd) ± Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
4. > Ch Soto Uke (zkd) ± yoko Ch Empi (->kbd) ... ± Ch Yoko Geri Kekomi (//kbd) ± Jo uraken (//zkd) + Ch Gyaku Tsuki (zkd)
5. < Ch Uchi Ude Uke (kkd) ... ± Ch Kezami Uchi Mawashi Geri (//kkd) ± Jo Kezami Tsuki (->zkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
6. < Ch Shuto Uke (kkd) ... ± Ch Mawashi Geri (//kkd) + Ch Gyaku Nukite (zkd)
7. < Ge Kake Uke (kkd) ... ± Ch Kezami Mae Geri (//kkd) ± Jo Shuto Uchi (//kkd) + Ch Gyaku Tsuki (//zkd)
8. [] Jo Yoko Geri Keage (kbd)

KIHON (jiyu ni kamaete)

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

KUMITE (jiyu ippon kumite)

Jo Oi Tsuki
 Ch Oi Tsuki
 Ch Mae Geri
 Ch Yoko Geri Kekomi
 Jo Mawashi Geri
 Ch Ushiro Geri
 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.

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)	uniform (kledij)		
(karategi)			

B. Basistechnieken

TACHI-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)
Musubi dachi	aanvangsstand kata (hielen tegen elkaar, V-vorm, voeten 90°)

STANDEN

TSUKI-WAZA

Choku tsuki	rechtstreeks vuiststoot staande in natuurlijke houding
Oi tsuki	vorderende vuiststoot (zelfde zijde als vorderend been)
Gyaku tsuki	tegengestelde 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

UKE-WAZA

Ude uke
 Age (ude) uke
 Soto (ude) uke
 Uchi (ude) uke
 Gedan barai
 Shuto uke
 Morote uke

SCHOPTECHNIEKEN

voorwaartse schop
 zijwaartse stotende schop
 zijwaartse schop met snapbeweging
 cirkelende schop
 achterwaartse schop

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

UKE-WAZA

Otoshi uke
 (Juji) kosa 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 (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

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 (niveau) bij zwarte gordels, (Dan betekent in het Japans <i>niveau</i>).
Do	weg
Ge	laag
Gyaku	tegengesteld
Hidari	links
Ippon	één (volledig)
Jo	hoog
Juji of kosa	kruis
Keage	opwaarts, stijgend
Kekomi	indringend
Ki	geest, spirit
Kumi	ontmoeting groep (min. 2 pers., 2 bewegingen)

Kyu	graad, (klas)
Mae	vooraan, voor
Mawai	gevechtsafstand
Mawashi	cirkelend
Migi	rechts
Mikazuki	boog (1/3 cirkel)
Morote	met beide handen
Nage	werpen
Nagashi	vegen
Sae	drukken
Otoshi	vallen, naar beneden duwen
Ren	operevolgende
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

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 **Vlaamse Karate Federatie** (VKF), die als enige karatefederatie erkend is door de Vlaamse overheid. Clubs bij de VKF moeten hun leden een vergunning laten nemen bij VKF.

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

Vlaamse Karate Federatie

- Statuten: hier vind je het doel en de manier van werken van VKF.
- Huishoudelijk Reglement: dit regelt de relatie van de clubs en de karatebeoefenaars (verder karateka's genoemd) met de VKF vzw, 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 de VKF en inbreuken op de reglementen van de VKF.
- Deontologische code
- Sportverzekering

Info over deze onderwerpen vind je op de website www.vkf.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 **ongevalformulier**, dat je kan downloaden op www.vkf.be.

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

JKA-Vlaanderen

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