

# Shaolin Kempo Kung-fu

Dragon Style

Martial-arts school Bodhi Dharma



## Exameneisen

Auteur: Maarten Molenaar  
Laatste update: 8-2-2014



1	Inhoud	
1	Inhoud .....	3
1.1	<b>Voorwoord .....</b>	<b>5</b>
2	<b>Exameneisen .....</b>	<b>6</b>
2.1	<b>Vaste examenstof .....</b>	<b>7</b>
3	Exameneisen per graad senioren.....	10
3.1.1	9 <sup>de</sup> Kyu Witte band.....	10
3.1.2	9 <sup>de</sup> Kyu Witte band met Gele slip .....	10
3.1.3	8 <sup>de</sup> Kyu Gele band .....	10
3.1.4	8 <sup>de</sup> Kyu Gele band met Oranje slip .....	11
3.1.5	7 <sup>de</sup> Kyu Oranje band .....	11
3.1.6	7 <sup>de</sup> Kyu Oranje band met groene slip .....	12
3.1.7	6 <sup>de</sup> Kyu Groene band .....	12
3.1.8	5 <sup>de</sup> Kyu Blauwe band met 1 rode streep (Blauw 1) .....	13
3.1.9	4 <sup>de</sup> Kyu Blauwe band met 2 rode strepen (Blauw 2) .....	14
3.1.10	3 <sup>de</sup> Kyu Bruine band met 1 rode streep (Bruin 1) .....	15
3.1.11	2 <sup>de</sup> Kyu Bruine band met 2 rode strepen (Bruin 2) .....	16
3.1.12	1 <sup>ste</sup> Kyu Bruine band met 3 rode strepen (Bruin 3).....	17
3.1.13	Meestergraad 1 <sup>ste</sup> Dan .....	18
3.1.14	Meestergraad 2de Dan .....	19
3.1.15	Meestergraad 3de Dan .....	19
3.1.16	Meestergraad 4de Dan .....	19
3.1.17	Meestergraad 5de Dan .....	19
3.2	<b>Specialisaties.....</b>	<b>20</b>
4	Exameneisen per graad junioren.....	21
4.1.1	9 <sup>de</sup> Kyu Witte band.....	22
4.1.2	9 <sup>de</sup> Kyu Witte band met Gele slip .....	23
4.1.3	8 <sup>ste</sup> Kyu Gele band.....	24
4.1.4	8 <sup>ste</sup> Kyu Gele band met Oranje slip.....	25
4.1.5	7 <sup>de</sup> Kyu Oranje band .....	26
4.1.6	7 <sup>de</sup> Kyu Oranje band met groene slip .....	27
4.1.7	6 <sup>de</sup> Kyu Groene band .....	28
4.1.8	5 <sup>de</sup> Kyu Blauwe slip.....	29
5	Overige exameneisen.....	30
5.1	<b>Uitgangspunten .....</b>	<b>30</b>
5.2	<b>Aanwezigheid* .....</b>	<b>30</b>
5.3	<b>Individuele progressie .....</b>	<b>30</b>
5.4	<b>Inzet en motivatie .....</b>	<b>31</b>
5.5	<b>Mentaliteit en discipline .....</b>	<b>31</b>
5.6	<b>Overige.....</b>	<b>31</b>
5.7	<b>Voorbeelden.....</b>	<b>31</b>



## 1.1 Voorwoord

Dit boekje is bedoeld voor leden van Martial-arts school Bodhi Dharma en beschrijft de exameneisen vanaf de 9<sup>de</sup> Kyu t/m de 5<sup>de</sup> dan

De exameneisen zijn vastgesteld door de martial-arts school. Aan de hand van dit boekje is elk lid instaat zichzelf leerdoelen te stellen en goed voor te bereiden op een examen.

De leerlingen dragen een zwart pak (Kempo-gi) met een band in de kleur van de behaalde graduatie. De meesters dragen een zwarte broek en witte jas met een zwarte band.

De graduaties zijn bedoeld als leertraject voor de Kempo-beoefenaar om zichzelf te bekwamen in het Shaolin Kempo Kung-fu.

De volgende (leer) graduaties worden binnen onze school onderkend:

<b>Graad</b>	<b>Band</b>	<b>Omschrijving</b>	<b>Titel</b>	<b>Wachttijd</b>
9 <sup>de</sup> Kyu	Wit	Beginner		6 maanden
	Gele slip	Beginner		6 maanden
8 <sup>ste</sup> Kyu	Geel	Beginner		6 maanden
	Oranje slip	Beginner		6 maanden
7 <sup>de</sup> Kyu	Oranje	Half gevorderd		6 maanden
	Groene slip	Half gevorderd		6 maanden
6 <sup>de</sup> Kyu	Groen	Half gevorderd		6 maanden
	<i>Blauwe slip*</i>	<i>Half gevorderd overbrugging</i>		<i>1 jaar</i>
5 <sup>de</sup> Kyu	Blauw 1	Gevorderd	Sempai	1 jaar
4 <sup>de</sup> Kyu	Blauw 2	Gevorderd	Sempai	1 jaar
3 <sup>de</sup> Kyu	Bruin 1	Gevorderd	Sempai	1 jaar
2 <sup>de</sup> Kyu	Bruin 2	Gevorderd	Sempai	1 jaar
1 <sup>de</sup> Kyu	Bruin 3	Gevorderd	Sempai	1 jaar
1 <sup>ste</sup> Dan	Zwart + 1 streep	min. leeftijd 16 jaar	Sensei	1 ½ jaar
2 <sup>de</sup> Dan	Zwart + 2 strepen	min. leeftijd 20 jaar	Sensei	2 jaar
3 <sup>de</sup> Dan	Zwart + 3 strepen	min. leeftijd 25 jaar	Sensei	3 jaar
4 <sup>de</sup> Dan	Zwart + 4 strepen	min. leeftijd 30 jaar	Sensei	4 jaar
5 <sup>de</sup> Dan	Zwart + 5 strepen	min. leeftijd 35 jaar	Sensei	5 jaar

Examens worden afgelegd voor een examencommissie van Martial-arts school Bodhi Dharma. Behaalde graduaties zijn als zodanig door Martial-arts school Bodhi Dharma erkend. Voor erkenning bij andere (Kempo) organisaties dient daar een examen te worden afgelegd volgens de daar geldende regels en vereisten.

Martial-arts school Bodhi Dharma kan leden aanmelden bij deze externe organisaties voor het afleggen van zo'n examen.

\*Junioren kunnen maximaal de blauwe slip halen. De blauwe slip is geen senioren graduatie. De examenstof voor junioren is eenvoudiger dan die voor senioren. De blauwe slip is bedoeld om junioren die overgaan naar de senioren voldoende tijd tot bijscholing te geven.

**Hoofdstuk 2 laat de vaste examenstof zien. Hoofdstuk 3 bevat de examen eisen per graduatie voor de senioren en hoofdstuk 4 bevat de examen eisen per graduatie voor de junioren tot en met de blauwe slip. De exameneisen zijn volledig beschreven. De exameneisen komen overeen met de originele exameneisen van het Shaolin Kempo Kung-fu zoals wij dat beoefenen. Deze eisen zijn overgeleverd in directe lijn van leraren vanaf de oprichter van de stijl. Daarnaast zijn er door de school aanvullende eisen gesteld.**

## **2.1 Vaste examenstof**

De vaste stof van de Shaolin Kempo Kung-fu Dragon Style bestaat uit de volgende technieken en vaardigheden:

### **1. Basisstanden**

- 1.1. Vrije gevechtshouding
- 1.2. Musubi-dachi
- 1.3. Heiko-dachi
- 1.4. Shiko-dachi
- 1.5. Kake-dachi
- 1.6. Uchihachiji-dachi
- 1.7. Kokutsu-dachi
- 1.8. Sanchin-dachi
- 1.9. Kiba-dachi
- 1.10. Zenkutsu-dachi
- 1.11. Tsuruashi-dachi
- 1.12. Kakato-dachi
- 1.13. Nekoashi-dachi
- 1.14. Fudo-dachi
- 1.15. Heisoku-dachi

### **2. Basisstoten (Tsuki- & Uchi- Waza)**

- 2.1. Oi-tsuki
- 2.2. Gyaku-tsuki
- 2.3. Tate-tsuki
- 2.4. Chudan Ura-tsuki
- 2.5. Jodan Ura-tsuki
- 2.6. Morote-tsuki
- 2.7. Yama-tsuki
- 2.8. Yama-tsuki in Yoko
- 2.9. Hiraken-tsuki
- 2.10. Shotei-tsuki
- 2.11. Mawashi-tsuki
- 2.12. Atama-tsuki
- 2.13. Jodan Tettsui-tsuki
- 2.14. Hiraken-uchi
- 2.15. Haito-uchi
- 2.16. Haisho-uchi
- 2.17. Oyayubi Ipponken-uchi
- 2.18. Yonhon Nukite
- 2.19. Ippon Nukite
- 2.20. Nihon Nukite
- 2.21. Uraken Shomen-uchi
- 2.22. Uraken Saya-uchi
- 2.23. Uraken Hiza-uchi
- 2.24. Gedan Uraken-uchi
- 2.25. Toho-uchi
- 2.26. Shuto Gammen-uchi
- 2.27. Shuto-Sakotsu-Uchikomi
- 2.28. Shuto Sakotsu-uchi

- 2.29. Shuto-uchi
- 2.30. Morote Shuto-uchi
- 2.31. Empi Oroshi-uchi
- 2.32. Chudan Empi-uchi
- 2.33. Empi Age-uchi
- 2.34. Jodan Empi-uchi
- 2.35. Chudan Ushiro Empi-uchi
- 2.36. Tora Mae-ashi
- 2.37. Yubi Patchin to-uchi
- 2.38. Yubi no Kansetsu-uchi
- 2.39. Shimoto-uchi
- 2.40. Shotei-uchi
- 2.41. Oyayub-togari
- 2.42. Keiko-uchi
- 2.43. Jodan Tettsui-uchi
- 2.44. Gedan Tettsui-uchi
- 2.45. Jodan Haito-uchi
- 2.46. Jodan Yoko Haito Uchi

### **3. Basisweringen (Uke Waza)**

- 3.1. Yoko-geri afweer met Age-uke
- 3.2. Mae-geri afweer met Age-uke
- 3.3. Mawashi-geri afweer met Age-uke en Shotei-uke
- 3.4. Chudan Soto-uke
- 3.5. Jodan Soto-uke
- 3.6. Jodan Age-uke
- 3.7. Uchi-uke
- 3.8. Shuto-uke
- 3.9. Nagashi-uke
- 3.10. Gedan Nagashi-uke
- 3.11. Gedan Barai
- 3.12. Gedan Shuto-uke
- 3.13. Shotei-uke
- 3.14. Morote Shotei-uke
- 3.15. Gedan Morote Shotei-uke
- 3.16. Jodan Morote Shotei-uke
- 3.17. Jodan Juji-uke
- 3.18. Gedan Juji-uke
- 3.19. Koken
- 3.20. Jodan Ude-uke
- 3.21. Morote-uke

### **4. Traptechnieken (Geri Waza)**

- 4.1. Kin-geri
- 4.2. Haisoku-geri
- 4.3. Mae-geri
- 4.4. Kakato-geri
- 4.5. Ashi-barai
- 4.6. Fumi-komi
- 4.7. Mawashi-geri
- 4.8. Yoko-geri
- 4.9. Mikatsuki-geri



- 4.10. Ushiro Mawashi-geri
- 4.11. Kansetsu-geri
- 4.12. Ushiro-geri
- 4.13. Hiza-geri
- 4.14. Sokuto-geri
- 4.15. Ura Mawashi-geri
- 5. Looppatroon**
- 6. Standen Kata (Kempostanden)**
- 7. Ippon Kumites 1 t/m 10**
- 8. Kumites 1 t/m 48**
- 9. Kata's 1 t/m 5**
- 10. Saifa's 1 t/m 6**
- 11. Meester Kumites (naar voren bewegend) 1 t/m 10**
- 12. Basiswapen Bo (Kobudo Bo)**
  - 12.1. Bo Basisslagen
  - 12.2. Bo Looppatroon
  - 12.3. Bo Kumites 1 t/m 10
  - 12.4. Bo Saifa's 1 t/m 3
  - 12.5. Bo Sparren
  - 12.6. Zelf ontwikkelde Bo Saifa
- 13. Vrije keuze wapen**
  - 13.1. Zelf ontwikkelde Saifa met vrije keuze wapen
- 14. Moderne Zelfverdedigingstechnieken 1 t/m 15**
- 15. Valbreken**
  - 15.1. Algemene principes: klein en rond maken, afslaan, kin op borst
  - 15.2. Koprol
  - 15.3. Schouderrol
  - 15.4. Zijwaartse valbreek
  - 15.5. Achterwaartse valbreek incl. rol
  - 15.6. Voorwaartse valbreek
- 16. Breektesten (Tameshiwara)**
- 17. Kumite sparren**
- 18. Kumite sparren met wapen**
- 19. Kumite sparren tegen wapen**
- 20. Enbu – demonstratiegevecht**
- 21. EHBO (intern&extern)**
- 22. Scheidsrechterscertificatie**
- 23. Lerarenopleiding (intern&extern)**
- 24. Specialisaties**

*Verder geldt voor alle technieken dat variaties op de technieken moeten kunnen worden toegepast. Bijvoorbeeld:*

<i>Kekomi-geri</i>	<i>: Thrust-trap (duw)</i>
<i>Keage-geri</i>	<i>: Snap-trap</i>
<i>Tobi-geri</i>	<i>: Gesprongen-trap</i>
<i>Tobi-tsuki</i>	<i>: Gesprongen-stoot</i>
<i>Ushiro Gedan Ashi-barai</i>	<i>: Achterwaartse lage veeg</i>
<i>Ushiro-ura Mawashi-geri</i>	<i>: Achterwaartse gedraaide tegengestelde ronde trap</i>

## **3 Exameneisen per graad senioren**

### **3.1.1 9<sup>de</sup> Kyu Witte band**

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Simpele combinaties van basisstanden, stoten, weringen en trappen
4. Looppatroon
5. Enkelvoudige technieken op kussens
6. Simpele combinaties op kussens bestaande uit maximaal 2 technieken
7. 1 minuut licht-contact sparren

### **3.1.2 9<sup>de</sup> Kyu Witte band met Gele slip**

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Simpele combinaties van basisstanden, stoten, weringen en trappen
4. **Combinaties op kussens**
5. **Ippon Kumites 1 t/m 3**
6. Looppatroon
7. **Standen Kata**
8. 1 minuut licht-contact sparren

### **3.1.3 8<sup>de</sup> Kyu Gele band**

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Simpele combinaties van basisstanden, stoten, weringen en trappen
4. Combinaties op kussens
5. **Ippon Kumites 1 t/m 5**
6. Looppatroon
7. Standen Kata
8. **Kata Shodan**
9. **2x1 min. Licht-contact sparren**

### 3.1.4 8<sup>de</sup> Kyu Gele band met Oranje slip

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Simpele combinaties van basisstanden, stoten, werpingen en trappen
4. Combinaties op kussens
5. **Ippon Kumites 1 t/m 10**
6. Looppatroon
7. Standen Kata
8. Kata Shodan
9. **Saifa Shodan**
10. 2x1 minuut licht-contact sparren

### 3.1.5 7<sup>de</sup> Kyu Oranje band

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. **Combinaties in verschillende richtingen**
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
6. Looppatroon
7. Standen Kata
8. Kata Shodan
9. **Kata Nidan**
10. Saifa Shodan
11. **Bo Basisslagen**
12. **2x1½ minuut licht-contact sparren**
13. **Betekenis van benamingen**

### 3.1.6 7<sup>de</sup> Kyu Oranje band met groene slip

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
6. Looppatroon
7. Standen Kata
8. Kata Shodan
9. Kata Nidan
10. Saifa Shodan
- 11. Saifa Nidan**
12. Bo Basisslagen
- 13. Bo Looppatroon**
- 14. Demonstreren van 3 bevrijdingstechnieken**
15. 2x1½ minuut licht-contact sparren
16. Betekenis van benamingen

### 3.1.7 6<sup>de</sup> Kyu Groene band

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
- 6. Kumites 1 t/m 5**
7. Looppatroon
8. Standen Kata
9. Kata Shodan
10. Kata Nidan
- 11. Kata Sandan**
12. Saifa Shodan
13. Saifa Nidan
14. Bo Basisslagen
15. Bo Looppatroon
- 16. Bo Kumites 1 t/m 3**
- 17. Demonstreren van 3 bevrijdingstechnieken**
- 18. 2x2 minuten licht-contact sparren**
- 19. 1x1 minuut sparren met de Bo**
20. Betekenis van benamingen

### 3.1.8 5<sup>de</sup> Kyu Blauwe band met 1 rode streep (Blauw 1)

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
- 6. Kumites 1 t/m 10**
7. Looppatroon
8. Standen Kata
9. Kata Shodan
10. Kata Nidan
11. Kata Sandan
12. Saifa Shodan
13. Saifa Nidan
- 14. Saifa Sandan**
15. Bo Basisslagen
16. Bo Looppatroon
- 17. Bo Kumites 1 t/m 5**
- 18. Zelfverdediging 1-3**
19. 2x2 minuten licht-contact sparren
20. 1x1 minuut sparren met de Bo
21. Betekenis van benamingen

### 3.1.9 4<sup>de</sup> Kyu Blauwe band met 2 rode strepen (Blauw 2)

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
- 6. Kumites 1 t/m 20**
7. Looppatroon
8. Standen Kata
9. Kata Shodan
10. Kata Nidan
11. Kata Sandan
- 12. Kata Yondan**
13. Saifa Shodan
14. Saifa Nidan
15. Saifa Sandan
16. Bo Basisslagen
17. Bo Looppatroon
- 18. Bo Kumites 1 t/m 10**
19. Bo Saifa Shodan
- 20. Zelfverdediging 1-5**
21. 2x2 minuten licht-contact sparren
22. 1x1 minuut sparren met de Bo
23. Betekenis van benamingen

### 3.1.10 3<sup>de</sup> Kyu Bruine band met 1 rode streep (Bruin 1)

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
- 6. Kumites 1 t/m 30**
7. Looppatroon
8. Standen Kata
9. Kata Shodan
10. Kata Nidan
11. Kata Sandan
12. Kata Yondan
13. Saifa Shodan
14. Saifa Nidan
15. Saifa Sandan
- 16. Saifa Yondan**
17. Bo Basisslagen
18. Bo Looppatroon
19. Bo Kumites 1 t/m 10
- 20. Bo Saifa Shodan**
- 21. Zelfverdediging 1-8**
22. 2x2 minuten licht-contact sparren
23. 1x1 minuut sparren met de Bo
- 24. 1x1 minuut sparren zonder wapen tegen wapen**
25. Betekenis van benamingen

### 3.1.11 2<sup>de</sup> Kyu Bruine band met 2 rode strepen (Bruin 2)

Dit examen bestaat onder andere uit het zelfstandig een volledige les geven aan jeugd en senioren. Hierbij wordt gelet op:

- of de kandidaat in staat is een gehele les te geven. Daarbij spelen de volgende aspecten een rol:
  1. verantwoordelijkheid
  2. discipline
  3. variatie
  4. rekening houden met niveauverschillen
  5. motivatie
  6. et cetera.
- overbrengen en duidelijk uitleggen van de techniek;
- aanpassen aan doelgroep;
- veiligheid (risico's zoals gevaarlijke oefeningen en blessurepreventie);
- overige didactische vaardigheden.

Verder gelden de volgende eisen:

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
6. Kumites 1 t/m 30
7. Looppatroon
8. Standen Kata
9. Kata Shodan
10. Kata Nidan
11. Kata Sandan
12. Kata Yondan
- 13. Kata Godan**
14. Saifa Shodan
15. Saifa Nidan
16. Saifa Sandan
17. Saifa Yondan
18. Bo Basisslagen
19. Bo Looppatroon
20. Bo Kumites 1 t/m 10
21. Bo Saifa Shodan
- 22. Bo Saifa Nidan**
- 23. Zelfverdediging 1-10**
24. 2x2 minuten licht-contact sparren
25. 1x1 minuut sparren met de Bo
26. 1x1 minuut sparren zonder wapen tegen wapen
27. Betekenis van benamingen



### 3.1.12 1<sup>ste</sup> Kyu Bruine band met 3 rode strepen (Bruin 3)

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
3. Combinaties in verschillende richtingen
4. Combinaties op kussens
5. Ippon Kumites 1 t/m 10
- 6. Kumites 1 t/m 48**
7. Looppatroon
8. Standen Kata
9. Kata Shodan
10. Kata Nidan
11. Kata Sandan
12. Kata Yondan
13. Kata Godan
14. Saifa Shodan
15. Saifa Nidan
16. Saifa Sandan
17. Saifa Yondan
- 18. Saifa Godan**
19. Bo Basisslagen
20. Bo Looppatroon
21. Bo Kumites 1 t/m 10
22. Bo Saifa Shodan
23. Bo Saifa Nidan
- 24. Bo Saifa Sandan**
- 25. Zelfverdediging 1-12**
26. 2x2 minuten licht-contact sparren
27. 1x1 minuut sparren met de Bo
28. 1x1 minuut sparren zonder wapen tegen wapen
29. Betekenis van benamingen

### 3.1.13 Meestergraad 1<sup>ste</sup> Dan

1. Valbreken
2. Kihon vanuit Kiba-dachi
- 3. Meester Kumites 1 t/m 10 links en rechts uitgevoerd**
4. Combinaties in verschillende richtingen
5. Combinaties op kussens
6. Ippon Kumites 1 t/m 10
7. Kumites 1 t/m 48
8. Looppatroon
9. Standen Kata
10. Kata Shodan
11. Kata Nidan
12. Kata Sandan
13. Kata Yondan
14. Kata Godan
15. Saifa Shodan
16. Saifa Nidan
17. Saifa Sandan
18. Saifa Yondan
19. Saifa Godan
- 20. Saifa Rokudan**
21. Bo Basisslagen
22. Bo Looppatroon
23. Bo Kumites 1 t/m 10
24. Bo Saifa Shodan
25. Bo Saifa Nidan
26. Bo Saifa Sandan
- 27. Zelf ontwikkelde Bo Saifa**
- 28. Zelf ontwikkelde Saifa wapen vrije keuze**
- 29. Zelfverdediging 1-15**
30. 2x2 minuten licht-contact sparren
31. 1x1 minuut sparren met de Bo
32. 1x1 minuut sparren zonder wapen tegen wapen
- 33. Tameshiwara planken minimaal 2 cm dik**
  - a. 4 combinaties, afwisselende trap-stoot-slag technieken (min. 8 planken)**
  - b. gesprongen techniek (1 plank)**
34. Betekenis van benamingen
- 35. Vechtsport EHBO (intern)**
- 36. Scheidsrechterscertificatie**

### **3.1.14 Meestergraad 2de Dan**

Alle voorgaande stof aangevuld met:

1. Ippon Kumites 1 t/m 10 linksom
2. Kumites 1 t/m 20 linksom
3. Kata Shodan linksom
4. Kata Nidan linksom
5. Saifa Shodan linksom
6. Saifa Nidan linksom
7. EHBO (extern, Oranje Kruis)
8. Interne lerarenopleiding
9. Keuze uit 1 van de 5 specialisaties zie 3.2

### **3.1.15 Meestergraad 3de Dan**

Alle voorgaande stof aangevuld met:

1. Kumites 1 t/m 48 linksom
2. Kata Sandan linksom
3. Kata Yondan linksom
4. Kata Godan linksom
5. Saifa Sandan linksom
6. Saifa Yondan linksom
7. Saifa Godan linksom
8. Saifa Rokudan linksom
9. Keuze uit 1 van de 5 specialisaties zie 3.2

### **3.1.16 Meestergraad 4de Dan**

Externe lerarenopleiding (rijks- of bondserkend)

*Bij voorkeur een lerarenopleiding in een vechtkunst*

Het gaat hier om een lerarenopleiding waarin onder andere de volgende onderwerpen aan bod komen:

Didactiek

Anatomie

Fysiologie

Bewegingsanalyse

Trainingsleer

### **3.1.17 Meestergraad 5de Dan**

Meestergraad in andere vechtkunst en dit kunnen integreren met het Shaolin Kempo Kung-fu.

**of**

Het langer dan 25 jaar ononderbroken beoefenen van het Shaolin Kempo Kung-fu met in acht name van de wachttermijn tussen 4<sup>e</sup> dan en 5<sup>e</sup> dan.

## **3.2 Specialisaties**

( Specialisaties 1 en 2 zijn vastgelegd door de Kempo-school)

1. **Moderne Zelfverdediging** ongewapend en gewapend (pistool, mes, ketting, stok)
  - 1.1. 50 technieken
    - 1.1.1. 15 staand
    - 1.1.2. 10 van staand naar grond
    - 1.1.3. 10 mes
    - 1.1.4. 5 ketting
    - 1.1.5. 5 pistool
    - 1.1.6. 5 stok
2. **Katana technieken**
  - 2.1. Katana Standen Kata
  - 2.2. Katana Basisslagen
  - 2.3. Katana Trekkingen 1 t/m 5
  - 2.4. Katana Kumites 1 t/m 10
  - 2.5. Katana Saifa's 1 t/m 3
3. **Kumite specialist**
  - 3.1. Kumite sparren
  - 3.2. Kumite sparren tegen meerdere personen
  - 3.3. Kumite sparren met wapens
  - 3.4. Kumite sparren ongewapend tegen gewapende tegenstanders
  - 3.5. Kumite sparren volledig gevecht van staand naar grond
  - 3.6. Enbu – demonstratie gevecht
  - 3.7. Enbu – demonstratie gevecht tegen meerdere personen
  - 3.8. Enbu – demonstratie gevecht met wapens
  - 3.9. Enbu – demonstratie gevecht ongewapend tegen gewapende tegenstanders
  - 3.10. Enbu – demonstratie gevecht met Moderne Zelfverdediging
  - 3.11. Wedstrijd coach/trainer
    - 3.11.1. Trainen van wedstrijdvechters
    - 3.11.2. Analyseren van wedstrijden
    - 3.11.3. Coachen van wedstrijdvechters
  - 3.12. Deelname aan 3 externe toernooien
4. **Uitbreiden van bestaande specialisaties met nieuwe wapentechnieken**
  - 4.1. Standen Kata
  - 4.2. Basisslagen
  - 4.3. Kumites
  - 4.4. Saifa's
5. **Vrije keuze**
  - 5.1. Ter beoordeling van examencommissie

**Let op: Martial-arts school Bodhi Dharma deelt het auteurschap van alle werken die tot stand komen uit de activiteiten van de Martial-arts school. Daaronder vallen onder andere werkstukken en boekwerken die als onderdeel van de exameneisen (b.v. specialisaties of eigen patronen) worden ingediend bij de examencommissie.**

## **4 Exameneisen per graad junioren**

In dit overzicht worden de exameneisen per graad voor de junioren gegeven. De opsomming is niet alles omvattend. In verschillende stijlonderdelen zitten bepaalde technieken die niet zijn opgesomd. De opsomming bevat een lijst van technieken waar de focus op ligt.

Voor elke graad wordt de extra stof opgesomd ten opzichte van de vorige graad.

Bij de junioren staat vooral het goed kunnen uitvoeren van de technieken in eenvoudige combinaties voorop. De individuele technieken die daarom zijn opgelijst worden tijdens het examen op verschillende wijze geëxamineerd: demonstratie (Kihon), kussens, eenvoudige combinaties, enz.

Aanvullend worden voor junioren eisen gesteld aan eenvoudige handelingen voor moderne zelfverdediging.

Voor de junioren examens is een apart draaiboek gemaakt voor de leraren en examinatoren. Dit draaiboek kan gebruikt worden om oefeningen voor de reguliere lessen voor te bereiden alsmede voor een vaste structuur van het afnemen van de examens. Zie boek: "Draaiboek junioren examens tot en met de 5e Kyu."

#### 4.1.1 9<sup>de</sup> Kyu Witte band

1. **Valbreken**  
Mae-ukemi (koprol)
2. **Dachi-waza**  
Vrije gevechtshouding
3. **Uke-waza**  
Ude-uke  
Shuto-uke  
Nagashi-uke
4. **Tsuki-waza**  
Oit-tsuki  
Gyaku-tsuki  
Tate-tsuki
5. **Geri-waza**  
Kin-geri  
Kansetsu-geri  
Haisoku-geri
6. **Looppatroon**
7. **Sparren**  
1 minuut licht-contact
8. **Moderne zelfverdediging**  
Polsgreep bevrijding

#### 4.1.2 9<sup>de</sup> Kyu Witte band met Gele slip

1. **Valbreken**  
Ushiro-ukemi (achterwaartse val) met
  - a. grondverdediging
  - b. snel opstaan
2. **Dachi-waza**  
Zenkutsu-dachi
3. **Uke-waza**  
Gedan-barai  
Soto Ude-uke
4. **Tsuki-waza**  
Ura-tsuki  
Shatai-uchi
5. **Geri-waza**  
Mae-geri  
Mawashi-geri
6. **Kempostanden**
7. **Sparren**  
2x1 minuut licht-contact
8. **Moderne zelfverdediging**  
Schoudergreep bevrijding

### 4.1.3 8<sup>ste</sup> Kyu Gele band

1. **Valbreken**  
Mae-ukemi (Schouderrol)
2. **Dachi-waza**  
Kokutsu-dachi
3. **Uke-waza**  
Jodan Yuji-uke  
Uchi-uke
4. **Tsuki-waza**  
Tetsui-uchi  
Jodan Empi-uchi
5. **Geri-waza**  
Hiza-geri  
Mikatsuki-geri
6. **Zelfverdediging 1**
7. **Ippon Kumites 1-3**
8. **Kata Shodan**
9. **Sparren**  
3x1 minuut licht-contact
10. **Tameshiwara**  
Tetsui-uchi
11. **Moderne zelfverdediging**  
Keelgreep met twee handen



#### 4.1.4 8<sup>ste</sup> Kyu Gele band met Oranje slip

1. **Valbreken**  
Yoko-ukemi (zijwaartse val)
2. **Dachi-waza**  
Kiba-dachi
3. **Uke-waza**  
Age-uke  
Gedan Nagashi-uke
4. **Tsuki-waza**  
Toho-uchi  
Shuto-uchi
5. **Geri-waza**  
Yoko-geri  
Tobi Kin-geri
6. **Zelfverdediging 1-2**
7. **Ippon Kumites 1-5**
8. **Sparren**  
3x1 minuut licht-contact  
1x1 minuut 2 tegenstanders
9. **Tameshiwara**  
Gyaku-tsuki
10. **Moderne zelfverdediging**  
Dubbele schoudergreep van voren

#### 4.1.5 7<sup>de</sup> Kyu Oranje band

1. **Valbreken**  
Ushiro-ukemi
2. **Dachi-waza**  
Nekoashi-dachi
3. **Uke-waza**  
Gedan Yuji-uke  
Morote Gedan Shatai-uke
4. **Tsuki-waza**  
Chudan Empi-uchi  
Haito-Uchi
5. **Geri-waza**  
Fumi-komi  
Jodan Mae-geri
6. **Zelfverdediging 1-3**
7. **Ippon Kumites 1-8**
8. **Kata Nidan**
9. **Sparren**  
3x1 minuut licht-contact  
1x1 minuut 2 tegenstanders
10. **Tameshiwara**  
Mae-geri
11. **Moderne zelfverdediging**  
Haren trekken van achteren.

#### 4.1.6 7<sup>de</sup> Kyu Oranje band met groene slip

1. **Valbreken**  
Mae-ukemi (voorwaartse val)
2. **Dachi-waza**  
Kake-dachi
3. **Uke-waza**  
Gedan Ude-uke  
Scheppende blok
4. **Tsuki-waza**  
Hiraken-tsuki  
Morote Shuto-uchi (schaarslag)
5. **Geri-waza**  
Ushiro-geri  
Tobi Yoko-geri
6. **Zelfverdediging 1-4**
7. **Ippon Kumites 1-9**
8. **Sparren**  
Randori Ippon Kumite 1
9. **Tameshiwara**  
Jodan Kakato-geri
10. **Moderne zelfverdediging**  
Nek omvatting met één arm.

#### 4.1.7 6<sup>de</sup> Kyu Groene band

1. **Valbreken**  
Ushiro-ukemi (achterwaartse val vanuit beweging)
2. **Speciale technieken**  
Duwen  
Schaar
3. **Geri-waza**  
Ura Mawashi-geri  
Tobi Ushiro Mikatsuki-geri
4. **Zelfverdediging 1-5**
5. **Ippon Kumites 1-10**
6. **Kata Sandan**
7. **Sparren**  
Randori Ippon Kumite 8
8. **Tameshiwara**  
Tetsui-uchi + Tobi Mae-geri
9. **Moderne zelfverdediging**  
Stormaanval

#### **4.1.8 5<sup>de</sup> Kyu Blauwe slip**

Overgangsjaar junioren

- 1. Saifa 1-2**
- 2. Kumites 1-3**
- 3. Bo Basisslagen**
- 4. Bo Looppatroon**
- 5. Bo Kumites 1 t/m 3**

## **5 Overige exameneisen**

De technische eisen en wachttijden zijn in de vorige hoofdstukken aan de orde gekomen.

Naast de technische eisen zijn er nog enkele andere eisen. Deze zijn niet altijd voor de leerling duidelijk. Hij/zij kan zich soms afvragen waarom er geen examen afgelegd mag worden. Deze overige eisen worden in dit hoofdstuk verklaard.

### **5.1 *Uitgangspunten***

- Een leerling kan 2x per week Kempo trainen.
- Op de vrijdag wordt minder aandacht besteed aan examenstof dan op maandag.
- De vrijdag is belangrijk voor verbetering van de technieken.
- Er zijn leerlingen die alleen maandag of alleen vrijdag trainen.
- Een aanwezigheidsregistratie wordt bijgehouden.

### **5.2 *Aanwezigheid\****

- Een leerling die alleen op maandag traint moet minstens 80% aanwezig zijn geweest.
- Een leerling die alleen op vrijdag traint moet minstens 80% aanwezig zijn en heeft een wachttijd van +6 maanden.
- Een leerling die op maandag en vrijdag traint moet minstens 70% aanwezig zijn geweest.
- Een junior-leerling bij de senioren mag om 21.00uur het eerste jaar stoppen (vanwege de leeftijd, dit is een gewenningsjaar).
- Een leerling van 15 jaar of ouder die om 21.00uur stopt krijgt een aantekening in de aanwezigheid registratie. Doordat een deel van het eerste uur conditietraining is wordt een half uur techniektraining gemist. De lessen tot 21.00uur tellen in dit geval voor een halve les.

\*ziekte e.d. zijn geen uitzonderingen. Het gaat namelijk niet om de intentie maar om de daadwerkelijk aanwezigheid die nodig is om te kunnen vorderen.

### **5.3 *Individuele progressie***

We kijken naar individuele progressie. Dit betekent dat de examenstof wel bekend moet zijn maar dat het niveau van uitvoering afhankelijk is van de persoon. Denk aan verschillen tussen 'jong en oud' of 'geheel fit en lichamelijke beperkingen' vanwege blessures e.d.

## **5.4 Inzet en motivatie**

Motivatie blijkt voor een groot deel uit de 'aanwezigheid' maar ook uit de bereidwilligheid om tijdens de les ook de minder leuke dingen te trainen. Vaak vinden leerlingen technisch moeilijke technieken of combinaties minder leuk. Begin je er niet aan of stel je het uit dan wordt het alleen maar moeilijker. De andere kant is dat door volharding technieken makkelijker worden en daarom ook leuker. Op termijn groei je dan als persoon in kunnen en karakter.

Inzet heeft te maken met hoe je in de les de oefeningen uitvoert. Ga je er helemaal voor of loop je de kantjes er van af?

## **5.5 Mentaliteit en discipline**

Mentaliteit is je instelling. Als je van a naar b (100 meter) sprint, loop je dan uit vanaf 95 meter of vanaf 100 meter? Hetzelfde geldt voor oefeningen in de les.

Discipline gaat over je gedrag. 'Let je goed op (af en toe een grapje mag)?', 'Hou je je aan de regels?', 'Doe je wat er van je gevraagd wordt?'

## **5.6 Overige**

We kijken niet alleen naar het bovenstaande. Zaken als pesten, plagen, spullen opzettelijk kapot of vies maken worden niet getolereerd.

Ook worden examenresultaten van het vorige examen meegewogen. Iemand die met de hakken over de sloot geslaagd is kan misschien in de ogen van de leraar beter het volgende examen overslaan.

## **5.7 Voorbeelden**

- Een leerling verschijnt consequent alle lessen een maand voor het examen. De overige periode komt hij/zij regelmatig niet.
- Tijdens de les blijft de leerling consequent 'kantjes er vanaf lopen'. Ook al wordt er regelmatig op gehamerd, de knie wordt niet goed opgetrokken bij de zijwaartse trap en de standen worden verwaarloosd.
- Een leerling kan lange tijd niet trainen vanwege een blessure. De eerstvolgende examenmogelijkheid wordt overgeslagen.
- Een leerling is 60% aanwezig maar geeft aan thuis regelmatig te oefenen. Dat geldt niet als bewijs voor de school, de aanwezigheidsregel kent geen uitzonderingen.
- Een leerling kan geen hoge technieken uitvoeren vanwege een lichamelijke beperking. De lage technieken worden perfect uitgevoerd en alle stof wordt beheerst. De leerling vordert zienderogen. De leerling mag examen afleggen.