

# ***GRADENCOMMISSIE***

## ***VKA vzw***

- *Art 1: Doel/ Samenstelling/ Profiel*
- *Art 2: Organisatie van het examen*
- *Art 3 : Beoordelingscriteria*
- *Art 4: Programma / Voorwaarden van 1<sup>ste</sup> tot 8<sup>ste</sup> Dan*
- *Art 5: Algemene voorwaarden tot deelname*
- *Art 6: Kennisname Dangraden van andere stijlgroepen*
- *Voorbeeld van beoordelingsformulier*
- *Voorbeeld van evaluatieformulier*
- *Aanvraag deelname examen*



## **Art 1 : DOEL EN SAMENSTELLING**

- Regelmatig promotie-examen afnemen vanaf 1<sup>st</sup>e Dan...tot 5<sup>de</sup> Dan
- De voorwaarden tot deelname aan deze examens vastleggen.
- Het inrichten van trainingen om het technisch peil te behouden/ te verbeteren.
- Advies verstrekken in verband met graaderkenningen en kennisname van dangraden.
- De verschillende stijlen binnen de multistijlgroep herkennen en kunnen beoordelen.
- De samenstelling van de commissie is bepaald door de RVB en is een weerspiegeling van de verschillende stijlen a rato van het aantal leden in de verschillende stijlen.

### **Profiel van de juryleden:**

De leden worden aangesteld door de RVB.

- De kandida(a)t(e) moet tenminste 3de Dan zijn.
- De verantwoordelijke moet minimum 6<sup>de</sup> Dan zijn.
- De gradencommissie bestaat uit minimum 8 en maximum uit 15 leden
- Zich kunnen vrijmaken op de dag van het examen ( volledige dag)
- Reserveleden moeten voldoen aan dezelfde voorwaarden.
- Indien een lid verhinderd is door ziekte, ongeval of eigen examen wordt een reserve opgeroepen.

### **Verantwoordelijkheid van de juryleden:**

- Een helder inzicht hebben in het karatedo-aspect.
- Goede kennis hebben van alle exameneisen.
- Objectief kunnen beoordelen zonder enige vorm van partijdigheid.
- Beleefd en ervan bewust zijn dat men examinerator is.
- Tijdig aanwezig zijn en de examinanten steeds geconcentreerd observeren.
- Er verzorgd uitzien en het uniform dragen zoals voorzien. Blauwe blazer, wit hemd, grijze broek, officiële das.
- Op het examenformulier alleen belangrijke zaken vermelden , bij geslaagd Ja of Nee schrijven.

### **Taakomschrijving van de verantwoordelijke van de commissie:**

- Alle praktische zaken (plaats/ zaal/ lunch) vastleggen in samenspraak met het secretariaat.
- Controle van de inschrijvingen van de kandidaten.
- De juryleden en de kandidaten laten uitnodigen.
- Het indelen van de jurytafels.
- Een tijdstabel opstellen om een goed verloop te waarborgen.
- Een welkom speech geven.
- De examens leiden (kihon indien 2 groepen samen) Indien niet samen een aangestelde van de Jurytafel.
- Controle van de juryleden, houding-aandacht-kledij-discipline.
- Eventuele deliberatie leiden (bij gelijkheid van stemmen)
- Diploma's en vergunningboekjes handtekenen samen met de voorzitter.
- Vastleggen van vergaderingen en opmaken van de agenda.
- Aankoop gordels-diploma's ( secretariaat).
- De uitslagen controleren.



## **Art 2: ORGANISATIE VAN HET EXAMEN**

Het bijwonen van het examen is enkel toegelaten in overleg met de Rvb.

De verantwoordelijke stelt de lijsten op in samenwerking met het secretariaat. Het examen begint met kihon daarna kata en als laatste onderdeel kumite.

- Per groep bij voorkeur 4 deelnemers voor Shodan voor Nidan.
- Vanaf 3<sup>de</sup> Dan individueel
- Voldoende tijd laten tussen 2 groepen.
- De organisatie hangt ook af van het aantal deelnemers. Hier is telkens een update nodig.
- Na het examen van elke groep worden de formulieren opgehaald en direct verwerkt door de aanwezige secretariaatsverantwoordelijke.
- Alleen de verantwoordelijke en/of een aangestelde mag de secretariaatsverantwoordelijke bijstaan.
- De verantwoordelijke controleert de uitslagen van elke kandidaat.
- Diploma's worden opgemaakt en tijdens de pauze ondertekend.
- Evaluatieformulieren worden ingevuld en nagekeken door de verantwoordelijke.

### **Richtlijnen tijdens het examen :**

1. Bij het begin van het examen wordt de lagere kata meegedeeld.(voor Shodan)
2. Voldoende luid en duidelijk tellen
3. Tijd laten tussen 2 tellen
4. Bij kata ook voldoende pauze tussen 2 kata
5. Bunkai: moet zodanig uitgevoerd worden dat alle juryleden deze kunnen zien.
6. De verantwoordelijke mag verzoeken om de bunkai nog eens uit te voeren op vraag van één van de juryleden.
7. Indien een fout gebeurt in de kata of bunkai en de examinant zich ervan bewust is kan hij/ zij om een heruitvoering vragen. Hier spreken wij over een fout en geen slechte uitvoering van een kata of bunkai.
8. Indien bij kumite (2x1') de persoon te opgewonden is of controle verliest kan men de kamp stoppen en hem/haar een verwittiging geven.

## **RESULTAAT VAN HET EXAMEN**

### **Geslaagd indien:**

Voor 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Dan (indien 2 tafels) : **3 / 5 stemmen haalt**  
Vanaf 3<sup>de</sup> Dan: **7 / 10 van de stemmen haalt ( 7/9)**

- **Deliberatie: (8/12/02) voor Shodan**  
Voorbeeld: in 2 onderdelen 5/5 en één onderdeel 2/5 kan en zal door de commissie gedelibereerd worden.
- **Deliberatie voor hogere graden** : pas vanaf de 3<sup>de</sup> keer en gebeurt direct nadien.
- **Een geslaagd onderdeel blijft geldig gedurende 2 jaar VANAF de laatste effectieve examendeelname ( Rvb 25/11/05)**

Na bekendmaking van de resultaten en overhandiging van de diploma's gaan de niet-geslaagden naar de secretariaatsverantwoordelijke om hun vergunning en tekenen het document met " lijst niet-geslaagden" Hier staat de vermelding in welk onderdeel of onderdelen zij niet geslaagd zijn.

**De resultaten worden niet besproken met de jury.** Het commentaar van de jury wordt zo snel mogelijk opgestuurd, er wordt geen uitleg ter plaatse gegeven.



## Art 3: BEOORDELINGSCRITERIA

➤ **Oi tsuki:**

Tsuki centraal van het lichaam stoten en letten op de rotatie van de arm.  
Letten op heuprotatie

➤ **Sanbon tsuki:**

Letten op het tempoverschil: tsuki Jodan (kleine pauze) en 2x tsuki chudan.

➤ **Age uke-gyaku tsuki:**

Age uke:

Opwaartse afweertechneik 45°

Letten op de rotatie van de arm

Afweer moet gebeuren centraal van het lichaam over de totale breedte van het lichaam

Gyaku tsuki:

Letten op heuprotatie

➤ **Uchi uke + Kizame + Nukite:**

Uchi uke:

Elleboog moet in de lijn van de romp zijn.

Kizame:

Stoot in het verlengde van het lichaam + heupinzet.

Nukite:

Heuprotatie

Centraal van het lichaam stoten.

➤ **Sote uke + Empi +Ura-ken:**

Sote uke:

Afweren voorbij het lichaam + hikite(oefening uitvoeren in zenkutsu dachi)

Empi:

Voorwaartse elleboogstoot centraal van het lichaam (in shiko- of kiba-dachi)

Ura-ken:

Uchi naar de slaap(heup inzetten) uitvoeren in shiko- of kiba-dachi en/of moto-dachi.

➤ **Gedan barai+Ura-ken+Gyaku tsuki**

Gedan barai:

Afweren juist voorbij het lichaam( kleine pauze na deze techniek)

Afweer evenwijdig met het gebogen been

Ura-ken:

Uchi naar de slaap(heuprotatie niet vergeten)

Gyaku tsuki:

Stoot centraal van het lichaam

Heuprotatie



## Art 3: BEOORDELINGSCRITERIA (vervolg)

➤ **Mae geri:**

Techniek: stekende mae geri op chudan hoogte  
Bij het vertrek moet men blijven drukken op het steunbeen  
Schop met de bal van de voet  
Na de schop moet het been teruggetrokken worden.

➤ **Yoko geri Kekomi:**

Knie voldoende opheffen  
Zijwaartse schop met de hiel  
Heup inzetten  
Na de schop moet het been teruggetrokken worden.

➤ **Mawashi geri:**

Indraaien +heuprotatie  
Cirkelvormige trap( =zwaaiende trap)  
Schoppen tenminste heuphoogte  
Schop met bal van de voet of wreef

➤ **Mae geri + mawashi geri:**

Oefening na elkaar uitvoeren in combinatie( zonder pauze)

➤ **Mawashi + uchiro geri:**

Uchiro:  
Achterwaartse schop  
Schop recht achteruit en met de hiel

**KUMITE: criteria** (handbeschermers zijn vanaf mei 2014 niet meer toegelaten)

Techniek

Tactiek

Polyvalentie

Bewegingstechniek

Zanchin

Controle

**KATA: criteria**

Standen:

Tsuki's:

Geri's

Uke's

Kime/ inzet:

Zanchin:

Stabiliteit:

Timing/ andere:



---

## Art 4: PROGRAMMA EN VOORWAARDEN DAN EXAMENS

---

# 1<sup>ste</sup> DAN

Men moet een totaal van 4 verplichte trainingen-multistijl gevolgd hebben; de regionale kumitetrainingen en/of de multistijlstages en maximum één erkende provinciale training komen in aanmerking.

### **KIHON**

Oi Tsuki

San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)

Age Uke – Gyaku Tsuki (Jodan Uke – Gyaku Tsuki)

Uchi Uke – Kizami Tsuki – **Gyaku Nukite** (Uchi Uke – Chudan Uke)

Sote Uke – Yoko Empi Uchi – Uraken Uchi

Gedan Barai – Uraken Uchi (zelfde arm) – Gyaku Tsuki

Mae Geri

Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dachi / Shiko Dachi

Mawashi Geri

Ushiro Geri

Mae Geri – Mawashi Geri

Mawashi Geri – Ushiro Geri

Mawashi Geri (voorwaarts) – Yoko Geri Kekomi (zijwaarts) (hetzelfde been)

Mae Geri – Gyaku Tsuki

**KATA** : 1 hogere kata (zie lijst) en 1 lagere kata bepaald bij lottrekking.

**KUMITE** : Jiyu Kumite : 2x per kandidaat

Supplement: mag met eigen partner uitgevoerd worden (gelieve dit op voorhand door te geven op het inschrijvingsformulier): enbu of jiyu ippon kumite met partner.



# 1<sup>ste</sup> DAN +45 jarigen

Men moet een totaal van 4 verplichte trainingen-multistijl gevolgd hebben; de regionale kumitetrainingen en/of de multistijlstages en maximum één erkende provinciale training komen in aanmerking.

## **KIHON**

Oi tsuki	Mawate
San ren tsuki	Mawate
Age uke – gyaku tsuki	Mawate
Uchi uke – kizame tsuki – gyaku nukite chudan	Mawate
Sote uke – yoko empi uchi – uraken uchi	Mawate
Gedan barai – uraken uchi – gyaku tsuki	Mawate
Maegeri	
Maegeri – gyaku tsuki	
Mawashi geri	
Mawashi geri – gyaku tsuki	
Ushiro geri	
Yoko geri kekomi (sokuto) in shiko dachi of kiba dachi	

## **KATA**

1 lagere kata  
1 hogere kata

## **JIYU IPPON KUMITE**

2 jodan tsuki technieken – 2x chudan tsuki technieken – 2x geri technieken **met eigen partner**

of

**KUMITE** : Jiyu Kumite : 2x per kandidaat

Supplement: MAG met eigen partner uitgevoerd worden (gelieve dit op voorhand door te geven op het inschrijvingsformulier): enbu of jiyu ippon kumite met partner.



## 2<sup>de</sup> DAN

Men moet een totaal van 4 verplichte trainingen-multistijl gevolgd hebben; de regionale kumitetrainingen en/of de multistijlstages en maximum één erkende provinciale training komen in aanmerking.

### **KIHON**

Oi Tsuki - Uraken Uchi (zelfde arm)  
San Ren Tsuki (San Bon Tsuki)  
Age Uke - Gyaku Tsuki (Jodan Uke - Gyaku Tsuki) (voor- en achterwaarts)  
Uchi Uke - Kizame Tsuki - **Gyaku Nukite** (Uchi Uke - Chudan Uke) (voor- en achterwaarts)  
Sote Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi (voor- en achterwaarts)  
Gedan Barai - Uraken Uchi (zelfde arm) - Gyaku Tsuki (voor- en achterwaarts)  
Mae Geri - Mae Geri (hetzelfde been, niet neerzetten)  
Mae Geri - Mawashi Geri (hetzelfde been, niet neerzetten)  
Ushiro Geri  
Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi (hetzelfde been, niet neerzetten, beide technieken voorwaarts)  
Yoko Geri - Mawashi Geri (hetzelfde been, niet neerzetten, beide technieken voorwaarts)  
Mae Geri - Ushiro (hetzelfde been, niet neerzetten)  
Ura Mawashi Geri (met het achterste been)  
Mae Geri - Gyaku Tsuki

2 vrije combinaties van minstens 3 technieken met verplaatsingen, voorwaarts, rugwaarts, en/of zijwaarts, naar keuze van de kandidaat en zijn stijl.  
Deze combinaties dienen 1x langzaam en 1x krachtig en snel worden uitgevoerd.

**KATA**: De kandidaat moet grondige kennis hebben van 2 hogere kata en hij/zij moet deze kata degelijk kunnen uitvoeren. De kata mogen vrij gekozen worden door de kandidaat en zijn niet-stijlgebonden.

**KUMITE**: Jiyu Kumite : 2x per kandidaat  
Supplement: mag met eigen partner uitgevoerd worden (gelieve dit op voorhand door te geven op het inschrijvingsformulier): enbu of jiyu ippon kumite met partner.





# 2<sup>de</sup> DAN +45 jarigen

Men moet een totaal van 4 verplichte trainingen-multistijl gevolgd hebben; de regionale kumitetrainingen en/of de multistijlstages en maximum één erkende provinciale training komen in aanmerking.

## K I H O N

Oi tsuki – uraken uchi (zelfde arm)	Mawate
San ren tsuki	Mawate
Age uke – gyaku tsuki	Sagaru
Uchi uke – kizame tsuki – gyaku nukite	Sagaru
Sote uke – yoko empi uchi – uraken uchi	Sagaru
Gedan barai – uraken uchi – gyaku tsuki	Sagaru
Maegeri	
Maegeri – kizame tsuki – gyaku tsuki	
Mawashi geri	
Mawashi geri – uraken uchi – gyaku tsuki	
Ushiro geri	
Ushiro geri – gyaku tsuki	
yoko geri kekomi (sokuto) in shiko dachi of kiba dachi	
2 vrije combinaties van minstens 3 technieken met verplaatsing (voor-, achter-, zijwaarts)	

## K A T A

2 hogere kata uitvoeren naar eigen keuze

## J I Y U I P P O N K U M I T E

2 jodan tsuki technieken – 2x chudan tsuki technieken – 2x geri technieken **met eigen partner**

of

**K U M I T E** : Jiyu Kumite : 2x per kandidaat

Supplement: MAG met eigen partner uitgevoerd worden (gelieve dit op voorhand door te geven op het inschrijvingsformulier): enbu of jiyu ippon kumite met partner.



# 3<sup>de</sup> DAN

## KIHON

3 toepassingen **minimum van 6 technieken** met verplaatsingen: vorderend – wijkend – zijwaarts, waarvan:  
combinatie 1: overheersend Tsuki – Uke – Uchi Waza  
combinatie 2: overheersend Geri Waza  
combinatie 3: overheersend Tsuki – Geri Waza

### Uitvoering per combinatie: Links of rechts uitgevoerd

- individueel uitgevoerd volgens kihonnorm ..... **traag**: de vorderende, wijkende- en/ of zijwaartse waza: tsuki/ geri/uke /uchi technisch perfect uit te voeren in perfecte standen eigen aan de stijl of school.
- individueel uitgevoerd volgens kihonnorm.... **snel en met kime**: de vorderende, wijkende- en/ of zijwaartse waza : tsuki/ geri /uke/ uchi technisch perfect uit te voeren in perfecte standen eigen aan de stijl of school.
- met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: **traag**
- met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: **snel en met kime**

Opmerkingen:

- partner wacht tijdens de individuele uitvoering langs de zijkant.
- kihonnorm betekend: ki= energie , hon= fundamentele/ technische basis (vergelijk technieken 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Danprogramma maar op hoger niveau qua combinatie en verplaatsing).
- afstand, controle, snelheid, kracht, houding, standen
- rekening houden met de richting waar de jury zit
- duidelijk spreken, voorstellen van uw partner(s)
- combinaties met partner(s) **links of rechts** uit te voeren

## KATA

- ✓ De drie door de commissie opgelegde kata degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ 2 van deze drie kata moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van 1 van deze 2 kata zal de commissie vragen om 3 vrije bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren

Shotokan	Enpi – Nijushiho – Kanku Dai
Goju Ryu	Saifa – Seiyunchin - Shisochin
Shito Ryu	Bassai Dai – Seienchin – Niju Shiho (Ni Sei Shi)
Wado Ryu	Kushanku – Seishan – Jion
Uechi Ryu	Seisan – Seiryu - Kanchin
Shorin ryu	Bassai Sho - Kusanku Dai- Chinto

## KUMITE

Jiyu Kumite : 2x per kandidaat

Supplement: mag met eigen partner uitgevoerd worden (gelieve dit op voorhand door te geven op het inschrijvingsformulier): enbu of jiyu ippon kumite met partner.

## VERPLICHTINGEN

De kandidaat dient tevens aan één van onderstaande verplichtingen te voldoen:

- recyclage volgen + examen afleggen + diploma scheidsrechter kata of kumite behalen + 5 wedstrijden gescheidsrechterd hebben  
*of*
- behalen van het diploma initiator + 4 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie  
*of*
- diploma instructeur B / trainer B behalen  
*of*
- 10 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie



# 3<sup>de</sup> DAN +45 jarigen

## KIHON

3 toepassingen **minimum van 6 technieken** met verplaatsingen: vorderend – wijkend – zijwaarts, waarvan:  
combinatie 1: overheersend Tsuki – Uke – Uchi Waza  
combinatie 2: overheersend Geri Waza  
combinatie 3: overheersend Tsuki – Geri Waza

Uitvoering per combinatie: Links of rechts uitgevoerd

- individueel uitgevoerd volgens kihonnorm ..... **traag**: de vorderende, wijkende- en/ of zijwaartse waza: tsuki/geri /uke /uchi technisch perfect uit te voeren in perfecte standen eigen aan de stijl of school.
- individueel uitgevoerd volgens kihonnorm. **snel en met kime**: de vorderende, wijkende- en/ of zijwaartse waza : tsuki/geri /uke/ uchi technisch perfect uit te voeren in perfecte standen eigen aan de stijl of school.
- met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: **traag**
- met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: **snel en met kime**

Opmerkingen:

- partner wacht tijdens de individuele uitvoering langs de zijkant.
- kihonnorm betekend: ki= energie , hon= fundamentele/ technische basis (vergelijk technieken 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Danprogramma maar op hoger niveau qua combinatie en verplaatsing).
- afstand, controle, snelheid, kracht, houding, standen
- rekening houden met de richting waar de jury zit
- duidelijk spreken, voorstellen van uw partner(s)
- combinaties met partner(s) **links of rechts** uit te voeren

## KATA

- ✓ De drie door de commissie opgelegde kata degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ 2 van deze drie kata moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van 1 van deze 2 kata zal de commissie vragen om 3 vrije bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren

Shotokan	Enpi – Nijushiho – Kanku Dai
Goju Ryu	Saifa – Seiyunchin - Shisochin
Shito Ryu	Bassai Dai – Seienchin – Niju Shiho (Ni Sei Shi)
Wado Ryu	Kushanku – Seishan – Jion
Uechi Ryu	Seisan – Seiryu - Kanchin
Shorin ryu	Bassai Sho - Kusanku Dai- Chinto

## JIYU IPPON KUMITE

2 jodan tsuki technieken – 2x chudan tsuki technieken – 2x geri technieken **met eigen partner** of

**KUMITE** : Jiyu Kumite : 2x per kandidaat

Supplement: mag met eigen partner uitgevoerd worden (gelieve dit op voorhand door te geven op het inschrijvingsformulier): enbu of jiyu ippon kumite met partner.

## VERPLICHTINGEN

De kandidaat dient tevens aan één van onderstaande verplichtingen te voldoen:

- recyclage volgen + examen afleggen + diploma scheidsrechter kata of kumite behalen + 5 wedstrijden gescheidsrechterd hebben of.....
- behalen van het diploma initiator + 4 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie of.....
- diploma instructeur B / trainer B behalen of.....
- 10 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie



# 4<sup>de</sup> DAN

## KIHON

3 toepassingen **minimum van 8 technieken** met verplaatsingen: vorderend – wijkend – zijwaarts, waarvan:  
combinatie 1: overheersend Tsuki – Uke – Uchi Waza  
combinatie 2: overheersend Geri Waza  
combinatie 3: overheersend Tsuki – Geri Waza

### Uitvoering per combinatie: Links **en** rechts uitgevoerd

- individueel uitgevoerd volgens kihonnorm eigen stijl..... **traag**: de vorderende, wijkende- en/ of zijwaartse waza: tsuki/ geri /uke/ uchi technisch perfect uit te voeren in perfecte standen eigen aan de stijl of school.*
- individueel uitgevoerd volgens kihonnorm eigen stijl..... **snel en met kime** : de vorderende, wijkende- en/ of zijwaartse waza: tsuki/ geri /uke/ uchi technisch perfect uit te voeren in perfecte standen eigen aan de stijl of school.*
- met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: **traag***
- met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: **snel en met kime***

*Opmerkingen:*

- 1) partner wacht tijdens de individuele uitvoering langs de zijkant.*
- 2) kihonnorm betekend: ki= energie , hon= fundamentele/ technische basis (vergelijk technieken 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Danprogramma maar op hoger niveau qua combinatie en verplaatsing).*
- 3) afstand, controle, snelheid, kracht, houding, standen*
- 4) rekening houden met de richting waar de jury zit*
- 5) duidelijk spreken, voorstellen van uw partner(s)*
- 6) combinaties met partner(s) **links en rechts** uit te voeren*

## KATA

- ✓ De drie door de commissie opgelegde kata degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ 2 van deze drie kata moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van 1 van deze 2 kata zal de commissie vragen om 3 vrije bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren

Shotokan	Kanku Sho – Jitte – Gojushiho Sho
Goju Ryu	Seipai – Sanseiru - Seisan
Shito Ryu	Sei Pai – Rohai - Saifa
Wado Ryu	Niseishi – Wanshu – Bassai
Uechi Ryu	Seisan – Kanchin - Sanseiryu
Shorin ryu	Kusanku Sho - Gojushiho- Sepai

## KUMITE

Uitvoering met uitleg van 3 voorkeur technieken (Tokui waza) in een situatie van een reëel gevecht (zelfverdediging).

## VERPLICHTINGEN

De kandidaat dient tevens aan één van onderstaande verplichtingen te voldoen:

1. recyclage volgen + examen afleggen + diploma scheidsrechter kata of kumite behalen + 5 wedstrijden gescheidsrechterd hebben.  
*of*
2. behalen van het diploma initiator + 4 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie  
*of*
3. diploma instructeur B / trainer B behalen  
*of*
4. 10 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie



# 5<sup>de</sup> DAN

## KIHON

De kandidaat biedt zich aan voor de examencommissie in karate-gi. Hij brengt verplicht minimum 10 min. een vrij thema naar voor onder de vorm van een demonstratie (met eigen partner(s)).

## VERHANDELING

Bij de aanvraag tot deelname aan dit examen, dient de kandidaat zijn curriculum vitae bij te voegen.

Een schriftelijke verhandeling van één of meerdere onderwerpen: ( kihon - kata - shiai – zelfverdediging- arbitrage - onderwijzen - kumite )

Minimum 3 maanden voor het examen dient contact opgenomen te worden met de voorzitter van de examencommissie om een lijst met onderwerpen aan te vragen. Uit die lijst kan de kandidaat een keuze maken.

Deze verhandeling (12 exemplaren) moet tenminste 4 uitgetypte bladzijden A4 omvatten en bezorgd worden, **ten laatste** 1 maand vóór het examen, aan het secretariaat van de Vlaamse Karate Federatie multistijl (het secretariaat stuurt deze verhandeling door naar de jury en de verantwoordelijke van de Gradencommissie).

De kandidaat zal, in het Nederlands, zijn verhandeling moeten verdedigen.

## KATA

- ✓ De drie door de commissie opgelegde kata degelijk kunnen uitvoeren.
- ✓ 2 van deze drie kata moeten tijdens het examen effectief uitgevoerd worden (één kata volgens keuze van de kandidaat, één kata volgens keuze van de gradencommissie)
- ✓ Van 1 van deze 2 kata zal de commissie vragen om 3 vrije bunkai bewegingen, eigen aan de kata, uit te voeren.

Shotokan	Sochin – Chinte – Gojushiho Dai
Goju Ryu	Tensho – Superinpei - Kururunfa
Shito Ryu	Chinto – Ananko - Jitte
Wado Ryu	Jitte – Rohai – Chinto
Uechi Ryu	Seisan – Seiryu – Kanchin - Sanseiryu
Shorin ryu	Nog niet van toepassing

## VERPLICHTINGEN

De kandidaat dient tevens aan één van onderstaande verplichtingen te voldoen:

1. recyclage volgen + examen afleggen + diploma scheidsrechter kata of kumite behalen + 5 wedstrijden gescheidsrechter hebben  
*of*
2. behalen van het diploma initiator + 4 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie  
*of*
3. diploma instructeur B / trainer B behalen  
*of*
4. 10 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sportcommissie / medische commissie



# LIJST HOGERE KATA 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Dan

Kanku Dai (Kushanku)  
Kanku Sho  
Bassai Dai (Passai)  
Bassai Sho  
Enpi (Wanshu)  
Jion  
Gankaku (Chinto)  
Nijushiho (Ni Sei Shi)  
Sanseiru

Hangetsu (Seishan)  
Jitte  
Unsu  
Sochin  
Gojushiho Dai  
Gojushiho Sho  
Sanchin  
Tensho  
Chinte

Seienchin (Seiyunchin)  
Saifa  
Seipai  
Kururunfa  
ShiSochin  
Sesan  
Superinpei  
Rohai  
Ananko

# LIJST LAGERE KATA 1<sup>ste</sup> Dan

Heian  
Pinan  
Gekisai Ichi  
Gekisai Ni  
Taikyoku chudan  
Taikyoku jodan  
Taikyoku Kake uke  
Kihon Kata Dai Sono Ichi vanaf 2011  
Kihon Kata Dai Sono Ni vanaf 2011  
Kihon Kata Dai Sono San vanaf 2011



## 6<sup>de</sup> DAN

### **Voorwaarden:**

- ✓ minimum 6 jaar de 5de dan graad bezitten
- ✓ de leeftijd bereikt hebben van 35 jaar

### **Extra voorwaarden:**

De kandidaat moet in de federatie opgevallen zijn als atleet, scheidsrechter, inrichter van stages of wedstrijden, lid zijn of geweest zijn in commissies, beheerraad of stijlgroep. Ook een clubtrainer die al jaren actief is als drijvende kracht achter zijn club komt in aanmerking.

Kandidaturen worden uitsluitend behandeld door de RvB. Mogelijke kandidaten moeten zelf geen aanvraag indienen. Hij/zij ontvangt de 6<sup>e</sup> Dan, na evaluatie van de kandidaat in de RvB

## 7<sup>de</sup> DAN

### **Voorwaarden:**

- ✓ minimum 7 jaar de 6<sup>de</sup> dan graad bezitten
- ✓ de leeftijd bereikt hebben van 42 jaar

### **Extra voorwaarden:**

De kandidaat is iemand die al jaren verantwoordelijkheden op zich neemt of heeft genomen, zoals bijvoorbeeld sportcommissie, scheidsrechterscommissie, gradencommissie, selectiecommissie, beheerraad en nog positief naar buiten komt voor het karate-do.

De kandidaturen zijn een zaak van de Raad van Bestuur. Hij/ zij hoeft geen examen meer af te leggen. Hij/ zij ontvangt zijn/ haar 7<sup>de</sup> dan graad na overleg door de Beheerraad.

## 8<sup>ste</sup> DAN

### **Voorwaarden:**

- ✓ minimum 8 jaar de 7<sup>de</sup> dan graad bezitten
- ✓ de leeftijd bereikt hebben van 50 jaar

### **Extra voorwaarden:**

De kandidaat is reeds jaren één van de pijlers van onze federatie en is dat nog steeds. Niet enkel iemand die in commissies of beheerraden zetelt, maar zich ook profileert en constant nieuwe ideeën aanbrengt en uitwerkt.



---

## Art 5 : ALGEMENE VOORWAARDEN TOT DEELNAME

---

- Op de datum van het examen voor 1<sup>ste</sup> Dan moet men minimum 15 jaar oud zijn  
Kandidaten die een medisch attest voorleggen, zullen hun examen afleggen met de kandidaten van meer dan 40 jaar.  
Men moet minimum 1 jaar 1<sup>ste</sup> Kyu zijn alvorens men kan deelnemen aan het examen Shodan Shiken.
- Het resultaat van de gedeeltelijk geslaagde examens wordt opgetekend op een daartoe bestemd evaluatieformulier.
- Deelname aan het examen Shodan Shiken en Hogere Dan Graden kan slechts mits toestemming van de clubtrainer (handtekening vereist).
- De kandidaten 1<sup>ste</sup> & 2<sup>de</sup> Dan moeten op elk examen onderdeel (kihon - kata - kumite) minstens 60% halen.  
Elke kandidaat legt een volledig examen (kihon - kata - kumite) af. Wie niet minstens 60% haalt per onderdeel, moet enkel herexamen afleggen voor het onderdeel waarvoor men niet geslaagd is (waarvoor men dus niet de 60% heeft behaald). Vanaf 3<sup>de</sup> Dan wordt dit percentage verhoogd tot 70%. Is men bijvoorbeeld geslaagd voor kihon en kumite, maar niet voor kata, dan moet men de volgende maal enkel herexamen afleggen voor het onderdeel kata.  
Geslaagde onderdelen blijven geldig gedurende 2 jaar na het laatste examen.
- De aanvraag tot deelname moet, samen met alle bewijsstukken, het eventuele medisch attest en ondertekend door de clubtrainer, verstuurd worden naar het secretariaat van de federatie **ten laatste 1 maand** vóór het examen.  
Kandidaat deelnemers mogen in geen geval zelf hun eigen aanvraag invullen.
- Stempels voor deelname die vergaard zijn op de witte kaart (& in het lidboekje) gelden enkel NA datum van het behalen van 1<sup>ste</sup> kyu.  
Deze worden steeds gecontroleerd bij aanvraag deelname aan het examen

### ALGEMENE RICHTLIJNEN

- In geval van twijfel ivm het voldoen aan de voorwaarden of de interpretatie ervan neemt de gradencommissie een beslissing.
- Het behalen van de 1<sup>ste</sup> Kyu graad moet binnen de veertien dagen gemeld worden aan het secretariaat met de vermelding van naam, adres, vergunningnummer en datum van het behalen van de graad.
- De trainingen op de witte kaarten blijven geldig per behaalde graad, ook indien men niet slaagt.

### INSCHRIJVINGEN

- De examens gaan door op de plaats en uur vermeld op de persoonlijke uitnodiging.
- De kandidaten moeten ter plaatse hun geldige vergunning met boekje afgeven.
- Het inschrijvingsgeld bedraagt:

1 <sup>ste</sup> dan	Euro 40,00
2 <sup>de</sup> dan	Euro 50,00
3 <sup>de</sup> dan	Euro 60,00
4 <sup>de</sup> dan	Euro 70,00
5 <sup>de</sup> dan	Euro 80,00
- Het inschrijvingsgeld dient 1 maand op voorhand gestort te worden op het rekeningnummer **BE72 9796 1181 8916**. Wie niet binnen de vooropgestelde termijn betaald heeft, zal niet worden opgenomen in de planning, en zal dus NIET kunnen deelnemen aan het examen. Hierop zullen geen uitzonderingen gemaakt worden!  
Terugbetalingen gebeuren bij tijdige verwittiging (ten laatste 1 week voor het examen) mits een grondige reden (medisch attest, overlijden van een verwante,...)
- De inschrijvingen moeten op het daartoe bestemde formulier samen met **de bewijsstukken**, ten laatste 1 maand voor de datum van het examen, met vermelding van datum en voor **akkoord getekend door de clubtrainer**, toekomen op het secretariaat. **De inschrijving gebeurt via het clubsecretariaat.**

Op het moment van inschrijving moet aan alle voorwaarden voldaan zijn. Het aantal verplichte trainingen moet dus op dat moment behaald zijn. Trainingen, gevolgd tussen het moment van inschrijven en het examen komen dus NIET meer in aanmerking voor het desbetreffende examen.





- De aanvragen die niet **volledig**, of **niet duidelijk leesbaar** zijn ingevuld worden geweigerd.
- **Elite atleten (zowel gewezen als huidige) zijn vrijgesteld van alle verplichtingen tot hun eerstvolgende examen. Voorwaarden: minimum 6 maanden elite atleet en minimum 10 trainingen gevolgd hebben. Deze trainingen moeten ook worden afgestempeld op de daartoe bestemde kaart door de shobu-elite of beloftetrainer. Deze vrijstelling blijft nog twee jaar geldig vanaf het moment dat men geen deel meer uitmaakt van de selectie, en voor zover aan voorafgaande voorwaarden voldaan werd.**

De minimum vereiste wacht- en leeftijd moet bereikt zijn op de datum van het examen. Vermits het om minimum wacht- en leeftijden gaat, en er twee examenzittingen per jaar worden ingericht, zullen er geen afwijkingen worden toegestaan.

**CRITERIA VAN GRAAD, WACHTTIJD EN LEEFTIJD VKA – BKF - WKF**

1e Dan (shodan)	Minimaal 15 jaar	Minimaal 1 jaar 1 <sup>ste</sup> Kyu
2e Dan (nidan)	Minimaal 17 jaar	Minimaal 2 jaar sinds 1e Dan
3e Dan (sandán)	Minimum 20 jaar	Minimaal 3 jaar sinds 2e Dan
4e Dan (yondan)	Minimum 24 jaar	Minimaal 4 jaar sinds 3e Dan
5e Dan (godan)	Minimaal 29 jaar	Minimaal 5 jaar sinds 4e Dan
6e Dan (rokudan)	Minimaal 35 jaar	Minimaal 6 jaar sinds 5e Dan
7e Dan (nanadan)	Minimum 42 jaar	Minimum 7 jaar sinds 6e Dan
8e Dan (hachidan)	Minimaal 50 jaar	Minimaal 8 jaar sinds 7e Dan

**Eregraden:**

Jaarlijks bekijkt de raad van bestuur wie er in aanmerking komt voor de toekenning van een eregraad. Hiervoor moet men voldoen aan de basisvoorwaarden.

Ter info geven we nog het minimum aantal punten mee die een kandidaat moet behalen:

- kandidaat 6<sup>e</sup> dan: 750 punten,
- kandidaat 7<sup>e</sup> dan: 1400 punten,
- kandidaat 8<sup>e</sup> dan: 2000 punten.



---

## **Art 6 : KENNISNAME VAN DANGRADEN VAN ANDERE STIJLGROEPEN.**

---

**Algemene stelregel.** geldig voor elk aangesloten of nieuw lid die zich wenst aan te sluiten bij de VKA.

### **1. BEVESTIGING EXAMEN VKA – BKF - WKF**

Indien u beschikt over 1<sup>ste</sup> tot/met 5<sup>de</sup> Dan graad van een andere stijl of groep en u wenst een WKF graad aan te vragen kan u *eenmalig* uw hoogste dangraad bevestigen tijdens een danexamen van de VKA.

Dit kan enkel op voorlegging (kopie) van het diploma.

Een WKF diploma kan volgens de BKF voorwaarden (criteria) via homologatie dangraden (1x per jaar in juni) worden aangevraagd.

### **2. KENNISNAME ATTEST**

Beschikt u over een 1<sup>ste</sup> tot/met 5<sup>de</sup> dangraad van eigen stijl/groep (beschikkend over een diploma van een erkende Europese- en/of wereldfederatie). U wenst in de toekomst bij de VKA groep van dangraad te verhogen? Dan dient u een kennisname attest aan te vragen. Om te verhogen van graad binnen de VKA groep dient u te voldoen aan de voorwaarden die vermeld zijn in de gradenbundel VKA.

Het bedrag van het kennisname attest is vastgesteld op 25 euro te storten op rek. **BE72 9796 1181 8916**

U dient bijgevoegd document VOLLEDIG in te vullen en terug te zenden samen met een kopie van uw diploma.

#### **Het verloop van kennisname:**

- 1) Aansluiting bij VKA
- 2) Goedkeuring van de RvB
- 3) Na de betaling wordt uw kennisname attest opgestuurd of overhandigd.

### **3. KENNISNAME STIJLGRAAD**

Wenst u uw dangraad (1<sup>ste</sup> tot/met 5<sup>de</sup> Dan) vermeld op uw CV in het ledenbeheer programma van de federatie?

Dan dient u dit te melden aan de federatie mits voorlegging van een kopie van het diploma.

Indien u een WKF graad wenst, dient u dit via uw stijlgroep aan te vragen.

#### **DEELNAME VTS OPLEIDING**

Wenst u deel te nemen aan een VTS opleiding?

Uw stijl dangraden dienen bij de federatie gekend te zijn!



# Document tot kennisname

Naam... ..  
Voornaam.....  
Geboortedatum..... Man      Vrouw  
Straat + nr.....  
Postcode.....      Gemeente... ..  
Tel..... GSM.....  
Emailadres:.....

Vergunningsnummer.....      Geldig tot .....

Vermelden van stijl, groepering, federatie: .....

Clubnaam.....

Clubnummer.....      Stijl: .....

Met karate begonnen op.....

Behaalde 1<sup>ste</sup> Kyu op.....

1<sup>ste</sup> Dan op..... (diploma bijvoegen)

2<sup>de</sup> Dan op..... (diploma bijvoegen)

3<sup>de</sup> Dan op..... (diploma bijvoegen)

4<sup>de</sup> Dan op..... (diploma bijvoegen)

5<sup>de</sup> Dan op ..... (diploma bijvoegen)

6<sup>de</sup> Dan op ..... (diploma bijvoegen)

7<sup>de</sup> Dan op ..... (diploma bijvoegen)

Naam.....      Datum.....

Handtekening,

.....

**Opmerking:** document volledig in te vullen en samen met diploma (kopie) te zenden naar:  
Vlaamse Karate Associatie vzw - Meiboomlaan 23 - 9470 Denderleeuw of via  
[vka.secretariaat@gmail.com](mailto:vka.secretariaat@gmail.com)



**BEOORDELINGSFORMULIER KANDIDAAT**

NAAM		Leeftijd	Stijl	Kandidaat	DANGRAAD
Begindatum karate:		Laatste graad:	Hoeveelste deelname		

<b>KIHON</b>		<b>ALGEMEEN RESULTAAT :</b>	Geslaagd / Niet-Geslaagd
Standen	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Tsuki Waza	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Geri Waza	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Uke Waza	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Kime / Inzet	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Zanshin	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Stabiliteit	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Andere	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		

<b>KATA</b>		<b>ALGEMEEN RESULTAAT :</b>	Geslaagd / Niet-Geslaagd
Standen	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Tsuki Waza	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Geri Waza	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Uke Waza	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Kime/Inzet	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Zanshin	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Stabiliteit	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Timing/Andere	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		

<b>KUMITE</b>		<b>ALGEMEEN RESULTAAT :</b>	Geslaagd / Niet-Geslaagd
Techniek	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Taktiek	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Polyvalentie	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Bewegingstechn	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Zanshin	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Controle	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Kracht	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		
Andere	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5		

naam examiner:



**EVALUATIEFORMULIER NIET-GESLAAGDE KANDIDAAT**

NAAM	Leeftijd	Stijl	Kandidaat dan graad
Begindatum karate:	Datum laatste graad	Hoeveelste deelname	

<b>KIHON</b>	<b>Opmerkingen</b>
Standen	
Tsuki Waza	
Geri Waza	
Uke Waza	
Kime / Inzet	
Zanshin	
Stabiliteit	
Andere	

<b>KATA</b>	<b>Opmerkingen</b>
Standen	
Tsuki Waza	
Geri Waza	
Uke Waza	
Kime/Inzet	
Zanshin	
Stabiliteit	
Timing/Andere	

<b>KUMITE</b>	<b>Opmerkingen</b>
Techniek	
Taktiek	
Polyvalentie	
Bewegingstechn	
Zanshin	
Controle	
Kracht	
Andere	



## Aanvraag tot deelname examen Dan Graad blz. 1/2

Examenformulier terug te sturen naar het correspondentieadres ten laatste één maand voor de examendatum.

Aanvraag tot deelname op datum van .....voor het examen van .....dangraad

Supplement in kumite: **Ja** **Nee**

Soort (omschrijving).....

Naam partner(s) (max. 2).....

.....

Is het de eerste maal dat u deelneemt aan dit examen?

**Ja** **Nee**

Zo neen, dit is de ... maal

Herexamen voor:

**Kihon** **Kata** **Kumite**

Naam... ..Voornaam.....

Geboortedatum..... Man Vrouw

Straat+nr... ..

Gemeente... ..Postcode.....

Tel.....

Emailadres:.....

Vergunningsnummer.....Geldig tot .....

Aangesloten bij ... ..Clubnummer.....

Stijl: .....

Met karate begonnen op.....

Behaalde 1<sup>ste</sup> Kyu op.....

1<sup>ste</sup> Dan op.....

2<sup>de</sup> Dan op.....

3<sup>de</sup> Dan op.....

4<sup>de</sup> Dan op.....

5<sup>de</sup> Dan op .....

Naam van de clubtrainer

Datum.....

Handtekening voor akkoord.

**Opmerking: Voor de minder-valide, attest van de geneesheer bijvoegen a.u.b.**

**Inschrijvingsgeld te storten op rekeningnummer **BE72 9796 1181 8916****

**1dan=Euro 40,00 ; 2dan= Euro 50,00 ; 3dan= Euro 60,00 ; 4dan= Euro 70,00 ; 5dan= Euro 80,00**

*!!!Ten laatste 1 maand voor de aanvang van het examen!!!!*

*Niet of niet op tijd betaald = geen deelname*

**Correspondentie-adres- Vlaamse Karate Associatie - Meiboomlaan 23- 9470 Denderleeuw**

**[vka.gradencommissie@gmail.com](mailto:vka.gradencommissie@gmail.com)**

**Tel: 0496 26 40 28**



**VERPLICHTINGEN VOOR DEELNAME AAN HET EXAMEN**

**1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Dan**

4 multistijl trainingen gevolgd hebben (of elite atleet; min 4 trainingen)  
Keuze uit regionale kumite-trainingen, de multistijlstages en of 1 erkende provinciale training

Specificeer data en plaats.

1.....2.....  
3.....4.....

**Vanaf 3<sup>de</sup> Dan**

**A)** recyclage volgen + examen afleggen + minimum diploma scheidsrechter C  
kata of kumite behalen + minimum 5 wedstrijden gescheidsrechterd hebben.

Kopij diploma bijvoegen

Datum recyclage.....

Data wedstrijden:

1.....2.....3.....  
4.....5.....

**of**

**B)** Behalen van het diploma initiator (blijft onbeperkt geldig) + 4 kadertrainingen  
volgen georganiseerd door de sport-en of medische commissie (moet per graad  
herhaald worden) Kopij diploma bijvoegen

1.....2.....  
3.....4.....

**of**

**C)** Diploma instructeur B/trainer B behalen (blijft onbeperkt geldig)  
Kopij diploma bijvoegen

**of**

**D)** 10 kadertrainingen volgen georganiseerd door de sport-en of medische  
commissie (moet per graad herhaald worden)

1.....6.....  
2.....7.....  
3.....8.....  
4.....9.....  
5.....10.....

**of**

**E)** Ik ben vrijgesteld (elite-atleet periode selectie.....) min 10 trainingen tot 2  
jaar na stopzetting als elite.

1.....6.....  
2.....7.....  
3.....8.....  
4.....9.....  
5.....10.....

