

# Exameneisen Selfdefence BSC Kokoro (versie 20 05 2018)

## **Principes**

**Allereerst** dient gesteld te worden dat zelfverdediging (selfdefence) geen sport is. Het bestaat uit velerlei facetten en het wordt getraind (het fysieke gedeelte!) op een sportieve basis met of zonder partners. Het fysieke deel moet worden gezien als het laatste redmiddel indien men **daadwerkelijk** aangevallen wordt. Elke verdediging moet dan ook proportioneel worden uitgevoerd; d.w.z. het moet een gepast antwoord vormen op de ernst van een eventuele aanval. Als men zich hieraan niet houdt, en men verwondt iemand zwaar of erger, indien niet strikt noodzakelijk om eigen letsel te voorkomen, dan komt men onherroepelijk in aanvaring met de wet! Hier zijn de trainingen dan ook sterk op gericht! Dus men wordt geacht op dit gebied de wet te leren kennen en zich hieraan te houden! Mensen die zich niet strikt aan bovenstaande conformeren, worden geweerd van de lessen! Tevens mogen zij niet deelnemen aan kyugraadexamens bij BSC Kokoro!

**Ten tweede;** een ieder kan op zijn of haar eigen fysieke niveau trainen en de lessen volgen. Zelfs wanneer men fysieke beperkingen heeft, wordt men in staat gesteld, de lessen desnoods aangepast, te volgen. Hetzelfde geldt voor eventuele examens.

In de exameneisen staan onderdelen vermeldt die wij voorlopig nog niet of nog niet, goed kunnen trainen ivm het feit dat wij nog geen valmatten hebben waarop wij kunnen vallen/rollen en worpen oefenen. Zolang deze situatie zich voordoet worden deze dan ook nog niet afgetoetst tijdens examens! Bij Kokoro is de basis ju jitsu, dus worden de benamingen mede in het Japans benoemd. Het is echter geen exameneis wanneer men deze nomenclatuur niet goed beheerst!

## **Examens**

**Ten derde** wordt gesteld dat men nooit of te nimmer *verplicht* is om een examen af te leggen. Men is sinds mei 2017 echter wel verplicht lid te worden van de overkoepelende bond NVBL (Nederlandse Vereniging van Budoleraren).

### **Men kan pas aan een examen deelnemen wanneer men aan het volgende voldoet:**

- Geen contributie achterstand hebben;
- 75% van de trainingen/lessen te hebben gevolgd;
- Examengeld te hebben betaald;
- Beheersing te hebben getoond in het omgaan met de trainingspartners;
- Zich in woord en daad achter de aangeleerde principes te stellen, d.w.z. het geleerde en hierboven gestelde wordt nooit en te nimmer misbruikt!

Tussen de examens in wordt normalerwijze een wachttijd in acht genomen van minimaal een jaar! Tussen de blauwe en de bruine band zit minimaal twee jaar wachttijd!

Tussen de bruine band en het 1<sup>e</sup> Dan examen dient minimaal twee jaar wachttijd gehandhaafd te worden. De examencommissie behoudt zich het recht voor om van bovenstaande af te wijken en dispensatie te verlenen in gevallen welke door de commissie beoordeeld worden.

De examencommissie Selfdefence;  
v.d.

***Paul Jansen***

Julianadorp mei 2017

## **Exameneisen Selfdefence gele band (5<sup>e</sup> Kyu)**

Het kunnen laten zien van **drie** bevrijdingen uit de volgende aanvallen:

- 1.) hand- en polsaanvallen;
- 2.) kledingaanvallen;
- 3.) verwurgingen (mogen ook pogingen zijn!);
- 4.) middelaanvallen (ook met armen ingeklemd);

De aanvallen mogen van voren, van achteren en opzij worden uitgevoerd. Het gebruik van atemi's (treffen op zwakke plekken) voor en na bevrijdingen is een pre!

Het kunnen laten zien van **drie** ontwijkingen op stoten en trappen en terugkomen met een atemi. Ontwijkingen worden in het Japans Tai Sabaki genoemd!

- 1.) trap recht naar voren gericht;
- 2.) zijwaartse trap;
- 3.) stoot recht naar voren gericht (hoofd- en maag);

Deze ontwijkingen kunnen naar achteren, opzij, en schuin naar voren of achteren gemaakt worden. Tsuki ashi is verplicht. Oftewel wegslijpen naar achteren of naar voren.

**Kata:**

Men moet **Kihon no Kata** kunnen lopen. De uitvoering hoeft niet perfect te zijn maar wel moet worden getoond dat men weet wat men aan het doen is. Dit is het enige individuele Kata welke men moeten kunnen tonen tot en met de bruine band (1<sup>e</sup> Kyu).

Tweemans kata: **Shintai no Kata** Dit kata is bedoeld om met zijn tweeën te oefenen in aanval en verdediging. Hierdoor wordt dat een reëel spel tussen aanvaller en verdediger!! Naarmate men verder komt in de graden, moet dat kata beter steeds beter worden getoond en krijgt men meer technieken uit dit kata onderwezen!!!

**Valbreken** is optioneel en mag getoond worden maar is niet verplicht.

**Technieken voor gele band: (die je moet kunnen laten zien!)**

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Klemmen:</b>        | kote gaeshi en kote mawashi (polsklemmen –controles);                                 |
| <b>Verwurgingen:</b>   | Eri jime en hadaka jime (revers- en naakte verwurgingen);                             |
| <b>Weringen:</b>       | Jodan en age uke (hoge blokkeringen) gedan barai (lage wering)<br>Soto uke;           |
| <b>Verplaatsingen:</b> | Taisabaki links en rechts (wegstap oefening);   |
| <b>Stoten/slagen</b>   | Hoge en middenstoot (oi tsuki jodan en –chudan), empi mawashi.<br>Uraken shomen uchi. |
| <b>Standen:</b>        | Zenkutsu dachi, musubi dachi, kokutsu dachi.  |

Eerste **twee** technieken uit het **shintai no kata** zijnde:

AANVAL 1: hoge stoot naar het hoofd en de verdediger stapt met een hoge wering weg naar achteren. Hierna met rechts een tegengestelde stoot maken naar de buik van de aanvaller.

AANVAL 2: Stoot naar de buik van de verdediger. De verdediger stapt naar achteren met soto uke en komt terug met een elleboogtechniek (empi mawashi).

## Exameneisen Selfdefence Oranje band (4<sup>e</sup> Kyu)

De eisen voor de oranje band (4<sup>e</sup> Kyu) zijn dezelfde als die voor de gele band, echter uitgebreid met:

- Kihon no kata moet technisch beter uitgevoerd kunnen worden;
- Valbreken: voorwaarts, achterwaarts rollen (judorol);
- Uit alle aanvallen moeten vijf (5) bevrijdingen worden getoond;l
- In kihon lopen met vuiststoot op middenhoogte/hoog/laag;
- Blokken/weren met **middenwering** (uchi uke);
- Het kunnen laten zien van drie (3) weringen op stoten en trappen;
- Het kunnen uitvoeren van voorwaartse en zijwaartse **trap**;
- **Kanuki gatame** (gestrekte armklem/controlle);

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Trappen:</b>       | Voorwaartse trap (mae geri), knietrap (hiza geri). |
| <b>Slagen/stoten:</b> | Shuto uchi (slag met de hand pinkzijde).           |
| <b>Blokkeringen:</b>  | Uchi uke.  |
| <b>Klemmen:</b>       | Kanuki gatame.                                     |
| <b>Standen:</b>       | Kake dachi.  |

De derde en vierde techniek uit shintai no kata

AANVAL 3: Stoot naar de buik (oi tsuki chudan) van de verdediger. Deze stapt schuin rechts naar achteren weg en maakt uchi uke. Hierna volgt hij met een rechtse trap (mae geri naar de buik van de aanvaller.

AAMVAL 4: Slag naar de zijkant van het hoofd met de pinkzijde van de rechterhand (shuto uchi). De verdediger stapt links naar voren in en strekt zijn armen uit boven de arm van de aanvaller met een soort zwembeweging. Hierna maakt hij een trap met de rechterknie (hiza geri) naar de buik van de aanvaller.

De eerste twee technieken uit shintai no kata moeten op niveau uitgevoerd worden!

## ***Exameneisen Selfdefence Groene band (3<sup>e</sup> Kyu)***

Idem als voor gele- en oranje band, echter uitgebreid met:

- Het kunnen vallen uit een worp zoals een voetveeg (**de ashi barai**) en een grote buitenwaartse beenveeg (**o soto gari**) en een korte heupworp (uki goshi);
- Uit alle aanvallen moeten zeven (7) bevrijdingen worden getoond;
- Het kunnen uitvoeren van een **ronde trap** en een **achterwaartse trap**;
- Uit kunnen voeren van bovengenoemde worpen;
- Kunnen uitvoeren van een gestrekte armklem (**waki gatame**);
- Kunnen uitvoeren van een verdediging op een **haaraanval**;
- Het kunnen laten zien van een **take down** (naar de grond brengen);
- Kihon no kata moet goed uitgevoerd worden;

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| <b>Worpen:</b>       | De ashi barai, o soto gari. |
| <b>Trappen:</b>      | Mawashi geri, ushiro geri.  |
| <b>Klemmen:</b>      | waki gatame.                |
| <b>Blokkeringen:</b> | juji uke jodan en -gedan.   |
| <b>Slagen:</b>       | Tetsui oroshi               |
| <b>Standen:</b>      | Moro ashi dachi             |

De vijfde en laatste techniek uit de eerste serie van vijf uit het shintai no kata:

AANVAL 5: Hamervuist van boven naar beneden (tetsui oroshi) met de pinkzijde van de hand naar beneden wijzend. De verdediger stapt naar achteren weg en maakt een hoog gekruist blok met beide onderarmen (juji uke jodan) en de rechterarm boven! Hierbij stapt hij links weg en maakt een ronde trap met de bal van de voet naar de borst/buik van de aanvaller.

De eerste serie uit het shintai no kata moet op een redelijk niveau worden uitgevoerd!

**Toevoeging vanaf mei 2018:** Men moet 1 verdediging kunnen laten zien vanuit een hoofdaanval.

## Exameneisen Selfdefence Blauwe band (2<sup>e</sup> Kyu)

Idem als voor de andere banden, echter uitgebreid met:

- Platte val voorover, geduwd kunnen vallen voor- en achterover. Dit mag eventueel ook uitgevoerd worden op de hurken of op een knie;
- Uit alle aanvallen moeten 10 bevrijdingen worden getoond;
- Kunnen laten zien van de weringen serie in **ruiterstand** (kiba dachi);
- Trappen moeten op niveau worden uitgevoerd + wreeftrap;
- Kunnen uitvoeren van ude garami (gehoekte armklem);
- Kunnen uitvoeren van drie verdedigingen op een **korte stokaanval**;
- Kunnen uitvoeren van drie verdedigingen op een **mesaanval**;
- Kihon no kata uitvoeren met in- en uitgroeten!

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Trappen:</b>      | yoko geri chudan en gedan.                |
| <b>Blokkeringen:</b> | Soto gedan barai, morote uke, oroshi uke. |
| <b>Standen:</b>      | Kiba dachi.                               |
| <b>Klemmen:</b>      | Ude garami                                |
| <b>Worpen:</b>       | Shiho nage.                               |
| <b>Stoten:</b>       | Morote tsuki.                             |

De eerste serie van vijf technieken uit hetshintai no kata achter elkaar kunnen uitvoeren. Hier komt het ingroeten en op de juiste wijze choreografisch de eerste serie kunnen uitvoeren. Dit moet op niveau worden gedemonstreerd!

De zesde en zevende techniek uit hetshintai no kata kunnen laten zien.

AANVAL 6: Mae geri (voorwaartse trap) naar de buik van de verdediger. Deze stapt naar links weg met gedan barai (lage wering met onderarm) met rechts. Hierna geeft hij met rechts een zijwaartse trap naar het achterste been van de aanvaller (yoko geri).

AANVAL 7: yoko geri naar de buik van de verdediger. Deze stapt weg naar links en maakt met de linkerarm een wering van buiten naar binnen (soto gedan barai). De verdediger trapt met rechts naar het kruis van de aanvaller die nu met zijn rug naar hem toe staat. Hierna volgt hij met een empi (elleboogtechniek) met rechts naar de rug of het hoofd van de aanvaller.

**Toevoeging vanaf mei 2018:** Men moet twee verdedigingen kunnen laten zien vanuit een hoofdaanval.

## Exameneisen Selfdefence Bruine band (1<sup>e</sup> Kyu)

Idem als voor de andere banden, echter uitgebreid met:

- Het zelfstandig kunnen uitvoeren van minimaal vijf verschillende karatetechnieken achter elkaar uitgevoerd (Renraku waza);
- Het kunnen lopen van een stoten-, trappen-, en weringenserie (Kihon waza);
- Het kunnen uitvoeren van vijf take downs;
- Kunnen uitvoeren van een gestrekte armklem naar de grond (**ude osae**);
- Het kunnen uitvoeren van een grote heupworp (**o goshi**);
- Het kunnen uitvoeren van een grote binnenwaartse beenworp (**o uchi gari**);
- Het kunnen uitvoeren van een armworp met de eigen schouder/ armen (**kata ashi dori**);
- Het kunnen uitvoeren van drie **opbrengtechnieken**;
- Het kunnen uitvoeren van drie verdedigingen op een **pistoolaanval**;
- Uit alle aanvallen moeten 12 verdedigingen kunnen worden getoond;
- Het kunnen laten zien van minimaal 15 **vitale punten** waarop een countertechniek, stoot of trap of klem gemaakt kan worden;
- Men moet de **lesgever kunnen assisteren** in een willekeurige Selfdefence les en bij examens;
- Het kunnen laten zien van technieken die aangeleerd zijn, op de grond (ne waza) en tegen de muur.

De achtste, negende en tiende techniek laten zien van shintai no kata. Dit is het einde van de tweede serie van dit kata. Tevens is dit het gehele kata.

AANVAL 8: Mawashi geri naar het lichaam (ronde trap). De verdediger stapt links naar voren in en weert met twee handen boven de knie de trap. Hierna maakt hij met rechts een knietrap (hiza geri) naar het hoofd van de aanvaller.

AANVAL 9: Achterwaartse trap (ushiro geri) naar het lichaam. De verdediger stapt naar achteren weg en weert met de linkerarm de trap (oroshi uke). Hierna maakt hij met rechts een tegengestelde stoot (kyaku tsuki) naar de rug van de aanvaller.

AANVAL 10: Achterwaartse gedraaide trap (ushiro mawashi geri) naar het lichaam van de verdediger. De verdediger stapt rechts naar voren in en blokt met twee armen (morote uke). Hierna met twee armen in de rug van de aanvaller stoten (morote tsuki).

NB: Voor de zwarte band (Eerste Dan) moet men de gehele kata kunnen lopen met choreografie plus het in- en uitgroeten.

**Toevoeging vanaf mei 2018:** Men moet drie verdedigingen kunnen laten zien vanuit een hoofdaanval.

### **NB2;**

Deze band geeft het recht tot het aanvragen van een **1<sup>e</sup> Dan examen** op nationaal niveau bij de NVBL. Na het behalen van de bruine band moet men minimaal twee jaar wachten vooraleer men dit examen af mag leggen! Tevens moet vormbehoud getoond worden. Ook wordt men in staat gesteld om eventueel een Rijkserkende lerarenopleiding te volgen in deze discipline bij de NVBL!