



Curriculum **T**Otaal Karate 1^{ste} Dan



Wat is TOtaal Karate? Totaal Karate is opgebouwd uit diverse vormingselementen met als rode draad het "gevecht"; de oorsprong van de vechtsport. Zonder aanval is er geen verdediging, de deelnemers leren vanuit het gevecht omgaan met weerstand, stress en onzekerheid.

Totaal Karate wil haar beoefenaars fysiek en mentaal sterker maken door middel van training.

Even voorstellen: Con Voermans

5^{de} Dan Shotokan K.B.N. en Kyokushin I.B.K.
Karate-do SAN (aansluitnummer 3-215) (1995 tot heden)
Rijksgediplomeerd K.B.N. Karate Leraar (2001 tot heden)
Lid Nederlandse Scheidsrechter Commissie K.B.N. (2005 tot heden)
K.B.N. Nationaal - A scheidsrechter kata/kumite (1993 tot heden)
EKF Referee - A kumite/WKF Judge - A kumite (2001/2013 tot heden)
Voorzitter Rayon Zuid K.B.N. (2001 t/m 2016)
Docent assistent-Karateleraren opleiding (2004 t/m 2008)



Motivatie

Iedere mens is uniek, niemand heeft de zelfde lichaamsbouw of innerlijke behoefte. Sommigen willen vastigheid waar anderen willen zoeken en ontdekken. **TO**taal faciliteert in deze behoefte door ruimte te laten in het curriculum voor een eigen invulling. De K.B.N. is een bond die voor de huidige leden alles faciliteert, OAV toernooien, opleidingen etc., maar het kan meer bieden voor alle stromingen en stijlen binnen Nederland. Een open deur naar **TO**tale samenwerking. We mogen nu trots zijn dat Karate Olympisch is geworden. Karate leeft, staat niet stil. Het oude gaan we zeker niet weggooien of vergeten. Doch stilstaan, te lang, gaat ten koste van plezier, inzet en energie. Het is nu van belang dat we een compleet assortiment kunnen laten zien wat Karate inhoudt. Kihon, kata en kumite; inzicht geven wat voor vormingselementen deze bevatten. Niet alleen voor sport of ontspanning, maar ook als zelfverdediging en weerbaarheid.

Definitie

TOtaal Karate is een open platform. Het is open voor alle stromingen en stijlen en biedt plaats aan zowel traditioneel Karate als sport Karate. Het omvat alle aspecten van Karate zoals daar zijn sport, budo, zelfverdediging en weerbaarheid.

Richtinggevend in het platform zijn efficiëntie, effectiviteit en creativiteit. Alle partnertechnieken technieken worden met controle uitgevoerd, maar indien uitgevoerd op stootkussen met kracht en snelheid.

TOtaal Karate is opgebouwd uit vormingselementen met als rode draad het "gevecht", de oorsprong van de vechtsport. Zonder aanval is er geen verdediging, deelnemers leren vanuit het gevecht omgaan met weerstand, stress en onzekerheid. **TO**taal Karate wil haar beoefenaars fysiek en mentaal sterker laten worden door gevarieerd programma aan te bieden dat zowel op training als examen ruimte laat voor eigen invulling.

Wedstrijdsysteem

TOtaal Karate heeft een eigen wedstrijdssysteem: **Sō-go Shobu**, waarbij de wedstrijd doorloopt terwijl punten geteld worden en gecontroleerd contact mogelijk is. Verschillende Karatestromingen en stijlen kunnen zo met elkaar sparren. Voor de wedstrijdregels verwijzen we naar bijlage 1.

Examen

Tijdens het **TO**taal danexamen geeft iedereen zijn of haar "eigen" maximale inzet zowel technisch, fysiek als creatief. Daar gaat het om: laten zien wat men kan. De examenkandidaten zullen enkele technieken moeten uitvoeren op hun eigen stoot/trapkussen, vastgehouden door eigen partner. Dit alles wordt op een verantwoordelijke en veilige wijze getoond. Voor details wordt verwezen naar deze exameneisen.

Tijdens het examen wordt uiteraard rekening gehouden met leeftijd, sekse en fysieke mogelijkheden. Van het curriculum kan in overleg worden afgeweken. In dat geval dient de kandidaat tenminste vier maanden voor het examen het programma in WORD aan te leveren aan het bondsbureau, ter beoordeling.



Algemene uitleg examenprogramma

het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Verplichte onderdelen

KIHON.

Basistechnieken. De kandidaat toont basistechnieken vanuit tenminste vier verschillende basisstanden. Gelet wordt o.a. op: snelheid, heupondersteuning en correcte spierspanning/ontspanning.

JYU IPPON KUMITE. (zie 1 - Randvoorwaarden).

Traditionele technieken, gelet wordt o.a. op: creativiteit, realisme, durf en effectiviteit.

De examenkandidaten zullen enkele van de getoonde technieken op een stoot/trapkussen vastgehouden door eigen partner uitvoeren.

Partner maakt geen aanval meer, maar houdt kussen vast. Examenkandidaat plaatst zonder de verdediging, alleen de tegenaanval op effectieve wijze.

YAKUSOKU KUMITE. (zie 1 - 2 - 4 - 7 Randvoorwaarden).

Voorop gezet sparren, een demonstratie van scorende technieken, deze worden op partner uitgevoerd conform de scoringscriteria van het WKF wedstrijdreglement. Gelet wordt o.a. op:

Durf om in te komen, Controle en zanshin. De examenkandidaten zullen enkele van de

getoonde technieken op een stoot/trapkussen vastgehouden door eigen partner uitvoeren.

Partner maakt geen aanval meer, maar houdt kussen vast. Examenkandidaat moet de technieken op effectieve wijze kunnen uitvoeren op het kussen.

RANDORI. (JIYU KUMITE) (zie 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 Randvoorwaarden).

- o K.B.N. kumite conform het wedstrijdreglement van de WKF.
- o **TO**taal kumite conform het **TO**taal kumite reglement.
- o **TO**taal "**FULL**": Alle technieken voluit op stoot/trap-kussen, in beweging met verplaatsingen.

2. Keuze onderdelen

De examenkandidaat maakt een keuze uit een van de onderstaande onderdelen:

KATA/BUNKAI (zie 4 - Randvoorwaarden).

- o KATA Gelet wordt o.a. op: realisme, durf, effectiviteit en het gevecht met zichzelf.
- o BUNKAI Vanaf 2de danexamen. Gelet wordt o.a. op: creativiteit, realisme, durf, effectiviteit en controle op partner.

RENRAKU/RENZOKU WAZA

- o **RENRAKU/RENZOKU WAZA (Renzoku vanaf 2^{de} danexamen)**. Indien men een karatestijl traint waar geen kata gelopen wordt, of men wil een examen zonder kata. De renraku/renzoku-waza zal **vanaf 2^{de} Dan ook met partner** gedemonstreerd worden.

3. Vrijstelling

Vanaf 4^{de} Dan en/of wanneer de kandidaat in het bezit is van een lesbevoegdheid of een scheidsrechterlicentie mag de kandidaat zelf beslissen of hij vrijstelling aanvraagt voor één examenonderdeel.

Randvoorwaarden

1. De eigen meegenomen stoot/trapkussens moeten minimaal 30 cm bij 50 cm zijn en maximaal 60 cm bij 90 cm.
2. YAKUSOKU en RANDORI handschoenen moeten **rood** of **blauw** van kleur zijn.
3. Het is toegestaan om wreef/scheenbeschermers te dragen bij het RANDORI.
4. Het is verplicht een bit te dragen bij het YAKUSOKU, RANDORI en BUNKAI.
5. Alle spullen moeten in goede staat zijn. Dit wordt vooraf gecontroleerd bij zowel het profexamen als het examen.
6. Gedan geri mag alleen in combinatie met volgtechniek, plaatsen zonder impact!
7. Ongecontroleerde technieken op lichaam of hoofd zijn niet toegestaan.
8. Pakken, klemmen, werpen, vegen en grondgevecht.

Ad1. Basisstanden zijn bijvoorbeeld zenkutsu dachi, shikodachi, kiba dachi, nekoashi dachi, kokutsu dachi enz.

Ad1. Jiyu Ippon gumi is een kumite-vorm waarbij op voor-afgesproken aanvallen een verdediging met tegenaanval plaats vindt.