



VLAAMSE  
KARATE  
ASSOCIATIE

# Criteria en programma voor kandidaten Dangraad

*Vlaamse Karate Associatie vzw*

## Inhoud

<b>Art 1: Beoordelingscriteria</b>	<b>2</b>
<b>Art 2: Programma Dangraden examen</b>	<b>4</b>
<b>1<sup>ste</sup> DAN</b>	<b>4</b>
<b>1<sup>ste</sup> DAN +45-jarigen</b>	<b>5</b>
<b>2<sup>de</sup> DAN</b>	<b>6</b>
<b>2<sup>de</sup> DAN +45-jarigen</b>	<b>7</b>
<b>3<sup>de</sup> DAN</b>	<b>8</b>
<b>3<sup>de</sup> DAN +45-jarigen</b>	<b>9</b>
<b>4<sup>de</sup> DAN</b>	<b>10</b>
<b>5<sup>de</sup> DAN</b>	<b>11</b>
<b>6<sup>de</sup> DAN</b>	<b>12</b>
<b>Lijst Hogere Kata</b>	<b>13</b>
<b>Lijst Lagere Kata 1ste Dan</b>	<b>13</b>
<b>Art 3: Algemene voorwaarden tot deelname</b>	<b>14</b>
<b>INSCHRIJVINGEN</b>	<b>15</b>
<b>Document tot kennisname</b>	<b>16</b>
<b>Aanvraag tot deelname Dangraad</b>	<b>17</b>

## Art 1: Beoordelingscriteria

### Oi tsuki

- Tsuki centraal van het lichaam stoten en letten op de rotatie van de arm
- Letten op heuprotatie + hikite

### Sanbon tsuki

- Letten op het tempoverschil: tsuki jodan (kleine pauze) en 2x tsuki chudan

### Age uke+gyaku tsuki

- Age uke: opwaartse afweertehnik 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+ gyaku tsuki

- 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)
- Ura-ken: uchi naar de slaap (heuprotatie niet vergeten)
- Gyaku tsuki: stoot centraal van het lichaam, heuprotatie

### Mae geri

- Techniek: 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

### **JIYU KUMITE-criteria** (handbeschermers zijn verplicht)

- Techniek
- Tactiek
- Polyvalentie
- Bewegingstechniek
- Zanchin
- Controle

### **KATA-criteria**

- Standen
- Tsuki's
- Geri's
- Uke's
- Kime/ inzet
- Zanchin
- Stabiliteit
- Timing/ andere
- Als er 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.

## Art 2: Programma Dangraden examen

### 1<sup>ste</sup>DAN

#### 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-Gyaku Tsuki
- 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 door de commissie.

#### KUMITE

- Jiyu Kumite: 2x per kandidaat

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

### K I H O N

- 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- Gyaku Tsuki
- Gedan Barai – Uraken Uchi (zelfde arm) – Gyaku Tsuki
  
- Mae Geri
- Mae Geri- gyaku tsuki
- Mawashi Geri
- Mawashi Geri- gyaku tsuki
- Ushiro Geri
- Yoko Geri Kekomi (sokuto) in Kiba Dachi / Shiko Dachi

### K A T A

1 lagere kata bepaald door de commissie.  
1 hogere kata

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

Praktisch verloop: vrije houding en bewegend.  
2 vuisttechnieken en 2 verschillende beentechnieken met eigen partner zowel links als rechts uit te voeren én door beide partners.  
De afweer en tegenaanval zijn vrij.

Of

### K U M I T E

- Jiyu Kumite: 2x per kandidaat

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

### 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 - Gyaku Tsuki (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

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

### K I H O N

- 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- Gyaku Tsuki (voor- en achterwaarts)
- Gedan Barai - Uraken Uchi (zelfde arm) - Gyaku Tsuki (voor- en achterwaarts)
  
- Mae Geri
- Mae Geri - Kizame Tsuki- Gyaku Tsuki
- Mawashi Geri
- Mawashi Geri -Uraken Uchi- Gyaku Tsuki
- Uchiro geri
- Uchiro -Gyaku Tsuki
- Yoko geri kekomi (sokuto) in shiko dachi of kiba dachi

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.

### 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

Praktisch verloop: vrije houding en bewegend.

2 vuisttechnieken en 2 verschillende beentechnieken met eigen partner zowel links als rechts uit te voeren én door beide partners.

De afweer en tegenaanval zijn vrij.

Of

### K U M I T E

- Jiyu Kumite: 2x per kandidaat

**K I H O N**

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. Alle uitgevoerde technieken dienen benoemd te worden bij de trage uitvoering door de examinant.
- 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

**K A T A**

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

**K U M I T E**

- Jiyu Kumite: 2x per kandidaat



**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**

- a) 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. *Alle uitgevoerde technieken dienen benoemd te worden bij de trage uitvoering door de examinant.*
- b) 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
- c) Met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: traag
- d) 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 of rechts** uit te voeren

**K A T A**

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**

Praktisch verloop: vrije houding en bewegend.

2 vuisttechnieken en 2 verschillende beentechnieken met eigen partner zowel links als rechts uit te voeren én door beide partners.

De afweer en tegenaanval zijn vrij.

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

**K I H O N**

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**

a) 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. Alle uitgevoerde technieken dienen benoemd te worden bij de trage uitvoering door de examinant.

b) 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.

c) met **eigen partner(s)** mogelijke interpretatie van de combinatie: traag

d) 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

**K A T A**

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

**K U M I T E**

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

**K I H O N**

Hij/ zij brengt verplicht een vrij thema naar voor onder de vorm van een demonstratie (**met eigen partner(s)**).

Het volledige examen mag maximum 30' bedragen

**V E R H A N D E L I N G**

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

Een schriftelijke verhandeling van één of meerdere onderwerpen. (Kihon - kata - shiai – zelfverdediging- arbitrage -onderwijzen - kumite)) Een lijst met onderwerpen kan aangevraagd worden aan het secretariaat VKA.

Deze verhandeling moet tenminste 4 uitgetypte bladzijden A4 omvatten en bezorgd worden, **ten laatste** 1 maand vóór het examen per e-mail in een word-document, aan het secretariaat van de VKA (het secretariaat stuurt deze verhandeling door per mail naar de jury en de verantwoordelijke van de gradencommissie).

De kandidaat (ate) zal, in het Nederlands, zijn (haar) verhandeling moeten verdedigen.

**K A T A**

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

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

### **Geen verplichtingen worden opgelegd.**

#### **1. KIHON**

De kandidaat(ate) brengt verplicht een vrij thema naar voor onder de vorm van een demonstratie **(met eigen partner(s))**.

Het volledige examen mag maximum 30' bedragen

#### **2. VERHANDELING**

Bij de aanvraag tot deelname aan dit examen, dient de kandidaat(ate) zijn (haar) curriculum vitae bij te voegen en een schriftelijke verhandeling van één of meerdere onderwerpen. (Kihon - kata - shiai – zelfverdediging- arbitrage -onderwijzen - kumite) Een lijst met onderwerpen kan aangevraagd worden aan het secretariaat VKA.

Deze verhandeling moet tenminste 4 uitgetypte bladzijden A4 omvatten en bezorgd worden, **ten laatste** 1 maand vóór het examen per e-mail in een word-document, aan het secretariaat van de VKA. (Het secretariaat stuurt deze verhandeling door per mail naar de jury en de verantwoordelijke van de gradencommissie)

De kandidaat(ate) zal, in het Nederlands, zijn (haar) verhandeling moeten verdedigen.

#### **3. KATA**

- 1) Vrije hogere kata uit te voeren (geen stijlbeperking)
- 2) Met bunkai (minimaal 5 toepassingen) met de daarbij behorende terminologie.

## Lijst Hogere Kata

- Kanku Dai (Kushanku)
- Kanku Sho
- Bassai Dai (Passai)
- Bassai Sho
- Chinte
- Empi (Wanshu)
- Jion
- Gankaku (Chinto)
- Nijushiho (Ni Sei Shi)
- Hangetsu (Seishan)
- Jitte
- Jiin
- Wankan
- Meikyo
- Sochin
- Unsu
- Sochin
- Gojushiho Dai
- Gojushiho Sho
- Sanchin
- Tensho
- Seienchin (Seiyunchin)
- Saifa
- Seipai
- Kururunfa
- Shisochin
- Sesan
- Superinpei
- Rohai
- Sanseiru
- Ananko
- Seisan
- Seiryu
- Kanchin
- Sanseiryu

## Lijst Lagere Kata 1ste Dan

- Heian
- Pinan
- Gekisai Ichi
- Gekisai Ni
- Taikyoku chudan
- Taikyoku jodan
- Taikyoku Kake uke

## Art 3: 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 45 jaar. Men moet minimum 1 jaar 1<sup>ste</sup> Kyu zijn alvorens men kan deelnemen aan het Dangraadexamen.

Deelname aan het Dangraadexamen kan slechts mits toestemming van de clubtrainer (handtekening vereist).

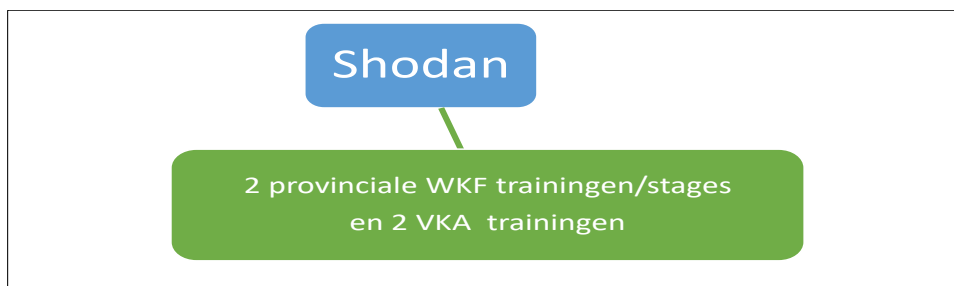
Geslaagde onderdelen blijven geldig gedurende 2 jaar na het laatste examen.

De verplichtingen voor deelname aan het examen, gelden enkel na de datum van het behalen van de vorige graad.

### 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 1ste Kyu graad moet op het ledenbestand van de club ingegeven zijn. De verantwoordelijke van de club heeft toegang tot en met 1<sup>ste</sup> kyu voor het ingeven van de clubexamens.



## INSCHRIJVINGEN

De plaats en uur zijn terug te vinden op de persoonlijke uitnodiging.

De kandidaten moeten ter plaatse hun geldige vergunning met lidboekje laten controleren.

Het inschrijvingsgeld bedraagt:

1 <sup>ste</sup> dan	Euro 60
2 <sup>de</sup> dan	Euro 70
3 <sup>de</sup> dan	Euro 80
4 <sup>de</sup> dan	Euro 90
5 <sup>de</sup> dan	Euro 100
6 <sup>de</sup> dan	Euro 110

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 inschrijving gebeurt via MAIL door het clubsecretariaat.** Het inschrijvingsformulier dient te worden ondertekend door de trainer. Het eventuele medisch attest moet ook worden doorgemailed naar [vka.gradencommissie@gmail.com](mailto:vka.gradencommissie@gmail.com)

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 minimumvereiste 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



VLAAMSE  
KARATE  
ASSOCIATIE

## 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)

Naam.....

Datum.....

Handtekening,

.....

**Opmerking:** document volledig in te vullen en **mailen** naar [vka.gradencommissie@gmail.com](mailto:vka.gradencommissie@gmail.com)





VLAAMSE  
KARATE  
ASSOCIATIE

## Aanvraag tot deelname Dangraad

Examenformulier te mailen ten laatste één maand voor de examendatum, ondertekend door de trainer.

Aanvraag tot deelname op datum van ..... Voor het examen van .....Dangraad

Jiyu kumite:  **of** Jiyu Ippon kumite

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/Gsm.....

Emailadres:.....

Vergunningsnummer.....

Geldig tot .....

Aangesloten bij ... ..

Clubnummer.....

Stijl: .....

Met karate begonnen op.....

### Ingave trainingen ter controle

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	Welke training?	Plaats

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 60,00; 2dan= Euro 70,00; 3dan= Euro 80,00; 4dan= Euro 90,00;**

**5dan= Euro 100,00; 6dan= Euro 110.00**

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

Niet tijdig betaald = geen deelname

Mailen naar vka.gradencommissie@gmail.com