





Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, verspreid of doorgegeven in welke vorm dan ook, inclusief kopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische middelen, zonder uitdrukkelijke toestemming vooraf van Sifu René Hegeraat. Uitzondering hierop zijn korte citaten ten behoeve van een recensie en ander niet-commercieel gebruik zoals de wet op copyright die toestaat.

Verzoek tot toestemming kunt u richten aan info@shaolinkempograve.nl of 0486-475414.

Versie 14-07-2021

Voorwoord

Si-Jo (grondlegger) Ted Verschuur was in 1974 begonnen met het trainen van kempoka's in Duitsland. Daarbij maakte hij o.a. gebruik van laag-spel (Pencak) en veel verschillende Chinese boksstijlen. Iets wat je nu nog steeds terugziet in onze stijl.

In 1977 kwam (oud leerling van Ted Verschuur) Tjebbe Laeyendecker terug naar Nederland en starten een school onder de naam 'Flying Dragon' in de Dojo Grave/Escharen.

Wij (Sifu René Hegeraat en Sifu Remco Mulder) waren vanaf 1983 en 1990 betrokken bij de Shaolin Kempo Hsinshih. Vanaf 2003 stonden we voor de juniorenklas en vanaf eind 2013 vormden we de dagelijkse leiding. In 2016 hebben we de opleiding Leraar Martial Arts 3 volgens competentie van de NOC*NSF en de Federatie Oosterse Gevechtkunst met goed gevolg afgerond.

In augustus 2018 hebben we met zijn drieën de 'Stichting Shaolin Kempo Grave' opgericht met het doel les te geven in de stijl Shaolin Kempo Hsinshih.

Dit boekje is opgesteld, zodat je er het een en ander in terug kunt lezen. Je vindt er informatie over de terminologie en de exameneisen die gesteld worden per Kyu tot aan de meestergraad. Overigens, de theorie is bij een examen voor de junioren niet verplicht. Je kunt er wel bonuspunten mee verdienen.

Wij vinden kwaliteit veel belangrijker dan kwantiteit, dus het is een heel groot deel afhankelijk van je eigen inzet of je examen mag doen. Wanneer de Sifu (leraar) vindt dat je er klaar voor bent ontvang je een uitnodiging. Wij doen namelijk niet aan een vaste data voor een examen.

Naast dit boekje is er nog een aanvullend boekwerk. Wanneer je geslaagd bent voor de 4^e Kyu, blauwe band ontvang je dat boekwerk waarin de uitwerkingen van Kumite's, Kata's, de Sankaku-spelen, Saifa's, Phon-Sao-spelen en andere meer specifieke informatie staat.

Grave, augustus 2018

M.H.M. Hegeraat en R.E. Mulder
Sifu's Shaolin Kempo Hsinshih 3^e Dan
Martial Arts 3 NOC*NSF



Inhoudsopgave

De opbouw van Shaolin Kempo Hsinshih

Inleiding	5
Algemene kennis	6
Gedragsregels voor de kempoka in het algemeen en in de dojo	7

Te leren begrippen & exameneisen

8 ^e Kyu witte band	8
7 ^e Kyu gele band	10
6 ^e Kyu oranje band	13
5 ^e Kyu groene band	15
4 ^e Kyu blauwe band	18
3 ^e Kyu bruine band I	21
2 ^e Kyu bruine band II	24
1 ^e Kyu bruine band III	26
1 ^e Dan Shaolin Kempo	30

DE OPBOUW VAN HET SHAOLIN KEMPO HSINSHIH

Het Shaolin Kempo Hsinshih heeft drie niveau's:

- Het laagspel (afkomstig uit Pencak-Silat)
- Het Shaolin Kempo met:
 - uke-waza (verdedigingstechnieken)
 - uke-waza (verdedigingstechnieken)
 - tsuki-waza (stoot technieken)
 - phon-sao/sao-fot (handspel technieken)
 - geri-waza (beentechnieken)
 - ashi-barai-waza (veegtechnieken)
- Het middenspel; Yu-Ho (afkomstig uit judo en ju-jitsu) met:
 - schouder-, heup-, arm- en beenworpen
 - uke-waza (valbreken)
 - arm-, pols- en verwurgingbevrijdingen en houdgrepen

Inleiding

Shaolin Kempo Hsinshih is van oorsprong een Chinese gevechts-/verdedigingssport, maar de benamingen zijn Japans o.a. omdat die ook bij de Judo worden gebruikt.

In principe geldt de regel: LEES LETTERLIJK WAT ER STAAT.

Wanneer een uitspraak vermoedelijk problemen oplevert staat die er achter aangegeven met [.....]. Als het in het Chinees ook niet uit te spreken is hebben we een Nederlandse benaming gebruikt.

Na de algemene kennis volgt een indeling van begrippen naar Kyu of graad. Per Kyu of graad zijn tevens de exameneisen opgenomen. Iedereen die examen doet moet de algemene kennis kennen plus de begrippen die voor de betreffende Kyu of graad gelden. Natuurlijk moet je ook alle eerder begrippen nog kennen.

In het algemeen over de Kempo:

- Daag nooit iemand uit.
- Je mag de kennis van Kempo gebruiken, niet misbruiken. .
- Probeer altijd een gevecht uit de weg te gaan.
- Bedenk, dat je als lid van de Shaolin Kempo Grave familie van elkaar bent.
Help elkaar in noodsituaties op straat en in de Dojo.

**VEEL SUCCES MET DE BESTUDERING VAN DE BEGRIPPEN
& DE TRAINING VAN DE EXAMENEISEN**

ALGEMENE KENNIS

Dojo	-	zaal waar getraind wordt.
Za-zen	-	meditatie houding; wanneer de Sifu of Sempai dit roept dan gaan de kempoka's verzamelen bij de vlag om de groet af te nemen. De kempoka's gaan op volgorde van band staan. Indien dezelfde band gedragen wordt is de volgorde oudste eerst vervolgens degene die het langste de band heeft.
Rei-waza	-	Aan het begin en eind van de les wordt in Zen-Zen gestaan en de groet afgenomen door de Sifu of Sempai (bij afwezigheid van de Sifu). Na het knielen brengt men het hoofd naar de grond waarbij de handen vlak op de grond zijn. Daarna komt men terug in de zitstand en daarna in Za-Zen.
Dachi-rei-waza	-	staande groet ceremonie; na de Za-Zen rei-waza; wordt eerst de vlag gegroet, vervolgens groeten Sifu/Sempai en kempoka's elkaar (alleen aan einde van de les).
Si-Jo	-	de grondlegger van onze tak van Kempo Ted Verschuur 6e Dan Shaolin Kempo Hsinshih (S.K.H.S.).
Sifu	-	de leraar.
Sempai	-	Assistent leraar.
Sifu-ni-rei	-	groet de leraar; opdracht van de Sempai tijdens de rei-waza.
Sempai-ni-rei	-	groet de assistent-leraar.
Kempoka	-	leerling in de Kempo.
Ush	-	beginnen met de opdracht; letterlijk toestemmen.
Hai	-	term die aangeeft dat men iets begrepen heeft; letterlijk instemmen.
Jo-i [djoo-ie]	-	neem de gevechtshouding aan.
Hadji-mé	-	begin het gevecht/oefening.
Maté	-	tijdelijk stoppen van de oefening/gevecht.
Soré-madé	-	stop meteen waarmee je bezig bent.
Atemi	-	de techniek om een tegenstander uit te schakelen door de juiste plek op het lichaam te raken met de meest geschikte kihon.
Randorie	-	sparring/gevecht.
Tai-so	-	gymnastiek in Kempo-vorm en conditietraining.

NB: Indien een opdracht gegeven wordt luister je naar welke dit is. Nadat er Ush gezegd wordt (of Hadji-mé) wordt de opdracht uitgevoerd. Dit is om te voorkomen dat de ene kempoka nog staat te luisteren terwijl de andere al bezig is.

GEDRAGSREGELS VOOR DE KEMPOKA IN HET ALGEMEEN EN IN DE DOJO

- Sla alleen in uiterste gevallen een training over.
- Wees altijd op tijd bij de training (hou rekening met omkleed tijd).
- Zorg dat je kempo-gi correct en schoon is en band correct geknoopt.
- Groet bij het binnenkomen en verlaten van de Dojo.
- Als de les nog niet begonnen is begin dan alvast alleen of met anderen je op te warmen.
- Zorg voor een goede hygiëne zoals:
Kort geknipte en schone nagels (je maakt lichaamscontact met je trainingspartners, met lange nagels kun je een ander verwonden; met vuile nagels bestaat er kans op een infectie).
Schone handen en voeten.
- Draag geen sierraden tijdens de training; geen snoep in de mond.
- Train tijdens de les geconcentreerd; luister naar de opdrachten en commando's en volg die strikt op; (alleen als je gedisciplineerd bent verlaag je de risico's op ongelukken) gehoorzaam altijd een hoger gegradueerde.
- Spreek in de Dojo altijd de leraar met Sifu en de assistent leraar met Sempai aan.
- Verlaat de Dojo nooit zonder toestemming.

BEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 8^e Kyu, witte band

Algemene kennis plus:

Kiba dachi	-	paardenzit stand; oefenstand waarbij de voeten op schouderbreedte geplaatst worden, voeten iets naar binnen wijzen en de knieën licht gebogen.
Rechter/linker voorwaardse stand	-	rechter/linker hand en voet wijzen naar de tegenstander en volgen één rechte lijn; gewicht is in het midden; het borstdeel wordt zover mogelijk van de tegenstander afgewend en het bovenlichaam staat loodrecht op het onderlijf.
Jodan	-	bovendeel van het lichaam (hoofd).
Chudan	-	middendeel van het lichaam (borst tot kruis).
Gedan	-	onderlichaam (kruis t/m voeten).
Kumité	-	verdedigingsschijngevecht met voorgeschreven opeenvolging van kihons en standen.
Sankaku	-	driehoekspel; tactische verdedigingsloop gebaseerd op het principe van uitstappen en inkomen.
Shintai (Kata)	-	tactische loop tegen 1 of meerdere tegenstanders.
Tori	-	aanvallende partij in de kumite.
Uke	-	verdedigende partij in de kumite.
Rechter/linker zijwaartse stand	-	rechter/linker schouder en zijkant van het lichaam worden naar de tegenstander gehouden; het gewicht is in het midden; de schouders worden zover mogelijk naar binnen gedraaid en het bovenlichaam staat loodrecht op het onderlijf.
Mawatte	-	180 gr. draai. (keren)

180 graden draai van alle boven genoemde standen met uitzondering van de Kiba-dachi.

De draai wordt uitgevoerd op de hak van de voet; alleen het onderlichaam is in beweging; de ogen en het hoofd blijven tijdens de draai strak op één punt gericht.

DACHI-REI-WAZA

De staande groet ceremonie:

- De linkervoet wordt 90 graden naar buiten gedraaid. De rechtervoet wordt in het midden van de linkervoet geplaatst. De knieën worden licht gebogen. De rechterhak wordt omhoog gebracht zodat men alleen nog op de bal van de voet staat (lijkt/op Neko-Ashi-Dashi = katstand). Het bovenlichaam wordt frontaal gehouden.
- De armen worden vanuit de zijden in een cirkel omhoog gebracht tot hoofdhoogte en volledig gestrekt vóór het lichaam gehouden.
- De handen vormen een hoek van 90 graden met de polsen. De duimen en wijsvingers vormen een driehoek (duimen=basis; wijsvingers=top van de driehoek). De overige vingers zijn volledig gestrekt en vormen samen met de wijsvingers de driehoek.
- De aldus gevormde driehoek is symbool voor ZEN (de boeddhistische inslag van Shaolin Kempo Hsinshih).

MEN MOET ALTIJD DOOR DE DRIEHOEK NAAR DE TEGENSTANDER KUNNEN KIJKEN.

NB: Voor de 8^e Kyu wordt geen examen afgenomen.

Zodra men traint voor de kumité's mag aangenomen worden dat aan de eisen van de 8^e Kyu is voldaan. Dit gebeurt pas als de kempoka getoond heeft zich aan de regels te houden.

TE LEREN BEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 7^e Kyu, gele band

Algemene kennis en de eisen van de 8^e Kyu plus:

Mae	-	naar voren gericht.
Yoko	-	zijwaarts gericht.
Ushiro	-	naar achteren gericht.
Mawashi	-	in cirkelvorm.
Kin/Kubi	-	letterlijk wreef: geeft aan met welk deel van je voet de tegenstander geraakt moet worden.
Kakato	-	letterlijk hak: geeft aan met welk deel van je voet de tegenstander geraakt moet worden.
Keage	-	traptechniek uitgevoerd als een zweeps slag.
Kekomi	-	stotend uitgevoerde traptechniek.
Gyaku	-	letterlijk omgekeerd: veel technieken kunnen in tegengestelde vorm worden uitgevoerd. De basistechniek wordt dan voorafgegaan door het woord Gyaku.
Kuzuru	-	variatie op een bepaalde techniek.
Sao-fot	-	handspelen; gebaseerd op het principe: afweren; uit balans brengen en terugkomen met Kihon/Atemi.

NB: De benamingen van de technieken in het Japans zijn opgebouwd volgens een bepaalde systematiek:

- Jodan, Chudan en Gedan geven de te treffen plaats aan op het lichaam van de tegenstander.
- Mae, Yoko, Ushiro geven aan in welke richting de techniek geplaatst moet worden.
- Mawashi, Keage en Kekomi bepalen hoe een techniek uitgevoerd moet worden.
- Gyaku en Kuzure geven aan dat de techniek op iets andere wijze gebruikt moet worden.

Als je de begrippen Tsuki/Uchi, Uke en Geri kent kun je vrij precies bepalen welke techniek bedoeld wordt:

Bijvoorbeeld: Jodan-mae-kakato-geri: trap (Geri) naar voren gericht (Mae) met de hak (Kakato) geplaatst op het hoofd (Jodan) van de tegenstander.

TSUKI -WAZA

- Oi-tsuki - rechtstreekse vuiststoot (duim is onder).
- Tate-tsuki - half gedraaide vuiststoot.
- Tettsui-uchi - hamerslag (van boven naar beneden).

UKE-WAZA

- Age-uke - bovenwering: de handpalm wordt van je af gedraaid en de ellenboog staat in een rechte-hoek.
- (Mawashi-)uchi-uke - cirkelwering van binnen naar buiten met de duimkant.
- (Mawashi-) Soto-uke - cirkelwering van buiten naar binnen met de pinkkant.
ook wel: Ude-uke
- Ju-ju-uke - gekruiste wering.
- (Mawashi-) gedan-barai - cirkelwering van boven naar beneden met rugkant hand (komt niet voor in jodan variatie).

GERI-WAZA

- Kin-geri - trap voorwaarts met de wreef naar het kruis van de tegenstander (komt niet voor in jodan/chudan variatie).
- Mae-geri - trap voorwaarts met de bal van de voet.
- Yoko-geri - zijwaartse trap met meskant voet.
- Kantsetsu-geri - zijwaartse trap met meskant voet, wordt uitsluitend gebruikt naar de knieën.

SHISEI-WAZA

- Neko-ashi-dachi - katstand, het lichaam is zover mogelijk naar binnen gedraaid.

HSINSHIH-REI-WAZA

Openingsceremonie voordat men de Sankaku, Kata of Saifa begint te lopen:

- Sta rechtop; de armen naar beneden gestrekt vóór het lichaam, de handen gekruist (rechterhand boven) ter hoogte van de schoot.
- Breng de armen in een cirkelvorm, volledig gestrekt vóór het lichaam, de handen brengen het ZEN-teken (driehoek); tegelijk hiermee wordt het rechterbeen ver naar rechts gebracht; het bovenlichaam wordt frontaal gehouden.
- Draai de duimen en de handen zodanig, dat de handpalmen naar het plafond gericht zijn; je moet over je gestrekte handen heen kunnen kijken.
- Breng de open gestrekte handen nu naar je middel ter hoogte van de navel en draai tegelijk in een half gedraaide rechter-zijwaartse-stand. (Symboliek: ik ben ongewapend/ik wens een sportief gevecht).
- Neem nu de volledige rechter-zijwaartse-stand in.

DISCIPLINES

1^e Sankaku & de overweging ervan

1^e Shintai & de overweging ervan

1^e, 2^e en 3^e Kunité

Vijf vrije vormen van Sao-fot & het principe ervan

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal verdedigend

Opdracht; éénmaal aanvallen

Driemaal vrije randorie

TE LEREN BEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 6^e Kyu, oranje band

Algemene kennis en de eisen van de 8^e en 7^e Kyu plus:

TSUKI-WAZA

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| Uragen-
(shomen)-tsuki | - | volledig gedraaide stoot voorwaarts (ook uit te voeren als zweepslag en in yoko variatie). |
| (Gyaku)-Tate-
tsuki | - | korte stoot naar de solaris-plexus (middenrif); ellenboog is gebogen. |
| Kagi-tsuki | - | hoekstoot (van links naar rechts of rechts naar links). |
| Mawashi-empi-
tsuki | - | elleboogstoot voorwaarts in circelvorm (van links naar rechts of rechts naar links). |
| Shuto-(uchi) | - | meskantslag met de handpalm naar de beneden gedraaid. |
| Uragen-shuto-
(uchi) | - | meskantslag met volledig gedraaide hand (rugzijde hand naar beneden wijzend). |
| Haishu-uchi | - | slag met de rug van de open hand (naar voren gericht). |

UKE-WAZA

- | | | |
|-------------|---|---|
| Pak-sao | - | open hand wering: vaak als preventief blok gebruikt; de ellenboog is gebogen, deze wering wordt alleen op jodan en chudan hoogte gebruikt, diagonaal. |
| Pak-tan-sao | - | open hand wering: de arm is nu nagenoeg gestrekt, deze wering wordt alleen op jodan en chudan hoogte gebruikt, diagonaal. |
| Barai | - | omgekeerde cirkelwering voor het onderlijf; van buiten naar binnen met open handpalm. |

GERI-WAZA

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| Mawashi-geri | - | cirkeltrap met de bal van de voet. |
| Kubi-mawashi-
geri | - | cirkeltrap met de wreef. |
| Makatsu-geri | - | trap met de voetzool naar de knie; de voet en knie zijn naar buiten gedraaid. |
| Mikatsuki-geri | - | halve maan cirkeltrap met de voetzool; meestal gebruikt om de dekking van de tegenstander te openen. |

SHISEI-WAZA

- Ippon-dachi - ooievaar- of kraanvogel-stand; stand op één been, waarbij het andere been hoog is opgetrokken alsof men een yoko-geri geeft.
- Tsuri-ashi-dachi - ooievaar- of kraanvogel-stand; rechtervoet met de bal op de grond en de hak voor de hiel van de linkervoet, wordt gebruikt voor het groeten.

DISCIPLINES

2^e Sankaku & de overweging ervan

2^e Shintai & de overweging ervan

4^e, 5^e, en 6^e Kunité

Acht vrije vormen van Sao-fot & het principe ervan

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal verdedigend

Opdracht; éénmaal aanvallend

Driemaal vrije randorie

TE LEREN BEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 5^e Kyu, groene band

Algemene kennis en de eisen van de 8^e t/m 6^e Kyu plus:

- Saifa - demonstratie-loop waarin zeer gevarieerde kihon-waza zijn verwerkt; naarmate de saifa hoger is neemt ook de moeilijkheidsgraad toe.

TSUKI-WAZA

- Ura-tsuki - ophaal stoot (uppercut).
- Oroshi-shuto- (uchi) - meskant slag van boven naar beneden pinkzijde is onder.
- Uchi-shuto- (uchi) - meskant slag met de duim van de hand.
- Koken-tsuki - polstoot, alleen jodan en chudan de hand wordt ± 90 graden omlaag gebogen ten opzichte van de pols.
- Shotei-tsuki - stoot met onderzijde pols; de hand wordt in een hoek van ± 90 graden omhoog gehouden t.o.v. de pols.
- Gyaku-toho-tsuki- (Gedan) - half gedraaide knijptang-hand naar de ogen/adamsappel.
- Chi-sao - letterlijk: klevende handen techniek die de motoriek van de handen, polsen en armen traint.
- Toho-tsuki - stoot naar de strot.
- (Gedan)Uragen toho-tsuki - volledig gedraaide knijptang hand naar het kruis.

UKE-WAZA

- Koken-uke - opwaartse polswering (zie: koken-tsuki).
- Shotei-uke - neerwaartse polswering (zie: shotei-tsuki).
- Mikatsuki-uke - halve maan/cirkel beenwering met binnenkant voetzool.
- Nami-ashi-uke - beenwering met gestrekt been; de aanval wordt gestopt met de voetzool, verder is de beweging van deze wering hetzelfde als de yoko-geri.
- Makatsu-uke - beenwering met voetzool; de voet en de knie zijn naar buiten gedraaid (zie: Makatsu-geri).

GERI -WAZA

- Ushiro-geri - directe achterwaartse trap met volledige draai; de tegenstander moet met de hak geraakt worden (de trap wordt altijd met het achterste been gegeven).
- Ushiro-mawashi-geri - achterwaartse cirkel trap met volledige draai (zie verder: ushiro-geri).
- Kuzure-ushiro kakato-geri - achterwaartse trap met het voorste been zonder draai; de rug wordt naar de tegenstander gedraaid en de trap wordt met een volledig gestrekt been opgehaald, de hak is weer trefwapen.
- Kuzure-ushiro-mawashi-geri - achterwaartse trap met het voorste been zonder draai; de rug wordt naar de tegenstander gedraaid, het been wordt langs de zijde van de tegenstander omhoog gebracht, pas als het been volledig gestrekt is wordt de knie ingetrokken (meestal wordt de achterzijde van het hoofd met de hak getroffen).
- Mae-hiza-geri - voorwaartse trap met de knie (kniestoot).
- Mawashi-hiza-geri - cirkeltrap met de knie.

HISEI-WAZA

- H-(Hsin)-stand - lage stand waarbij het voorste been volledig gestrekt is en de rest van het lichaam zo vlak mogelijk bij de grond wordt gehouden en naar voren gebogen.
- S-(Shih)-stand - lage stand zoals H-stand alleen is nu het voorste been volledig ingetrokken, voet en knie naar buiten gedraaid; het bovenlichaam leunt licht naar achteren.

UKEMI-WAZA

- Mae-ukemi - valbreken voorwaarts met doorrol.
- Yoko-ukemi - valbreken zijwaarts met doorrol.
- Ushiro- ukemi - valbreken achterwaarts met doorrol.

YUHO-WAZA

Twee handbevrijdingen.

Twee polsbevrijdingen.

Twee wurg-bevrijdingen.

Alle bevrijdingen van voren uitgevoerd.

DISCIPLINES

3^e Sankaku & overweging ervan

3^e Shintai & overweging ervan

7^e, 8^e en 9^e Kunité

1^e Saifa

Tien vrije vormen van Sao-fot & het principe ervan

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal verdedigend

Opdracht; éénmaal aanvallend

Driemaal vrije randorie

TE LEREN BEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 4^e Kuy, blauwe band

Algemene kennis en de eisen van de 8^e t/m 5^e Kyu plus:

TSUKI -WAZA

- Empi-age-tsuki - opwaartse ellenboog stoot.
- Empi-ushiro-tsuki - achterwaartse ellenboog stoot.
- Empi-oroshi-tsuki - neerwaartse ellenboog stoot.
- Kumade-tsuki - berenklaauw stoot; de vingers zijn als een klauw samengetrokken.
- Keiko-uchi - snavelbek slag; de vinger en de duim zijn samen gedrukt tot een punt (bedoeld om de ogen aan te vallen).
- Ippon-nukite - ogenstoker met één vinger.
- Nidan-nukite - ogenstoker met twee vingers.
- Sanbon-nukite - ogenstoker met drie vingers.

UKE-WAZA

- Gnoy-lop - pak-sao onmiddellijk gevolgd door grijpen van de aanvalsarm, waarna kihon/ atemi volgt.
- Lin-lop - gekruist afweren en meteen grijpen, waarna kihon/ atemi volgt.
- Jull-sao - een aanvallende beweging volgen als die teruggetrokken wordt en overnemen, waarna kihon/ atemi volgt.
- Jut-sao-jull-dar - aanvalshand grijpen, naar je toe trekken en terugkomen met een stoot.

Alle bovenstaande vormen zijn reeds in basis getraind bij de Sao-fot, het is de bedoeling dat ingewikkelder vormen getraind worden om gecombineerd te worden tot Phoh-sao.

NB: (lees ook de begripsomschrijvingen onder 'begrippen' van de 3^e Kyu, bruine band I; Joan-sien, But-doang-jiang en Sil-lim-tao-die-dar, voor de 4^e Kyu hoef je ze nog niet te kennen, maar het is handig als je er al enige idee van hebt!!).

GERI-WAZA

- Mae-tobi-geri - voorwaarts gesprongen trap.
- Mae-tobi-nidan-geri - voorwaarts gesprongen trap met twee benen tegelijk.
- Jodan-mae-kakato-geri - naar voren gerichte, neerwaartse trap met de hak van de voet op het hoofd van de tegenstander; het been is van begin tot eind volledig gestrekt.
- Mae-mikatsuki-kakato-geri - naar voren gerichte trap in halve maan/cirkel van buitenzijde tegenstander (diagonaal) naar binnen uitgevoerd; men treft weer met de hak en het been is weer van begin tot eind volledig gestrekt.
- Gyaku-mae-mikatsuki-kakato geri - omgekeerde vorm van bovenstaande trap in die zin dat de trap weer van buiten naar binnen wordt uitgevoerd maar nu gelijkzijdig.

SHISEI-WAZA

- Sempok - kurkdraai stand.
- Dempok - diepe (ge)kruis(te) stand.
- Kake/kosa-dachi - hoge (ge)kruis(te) stand.
- Age-uke - vanuit de vier basisstanden age-uke uitvoeren, in re/li-voorwaartse stand.
- Morote-soto/ude-uke - vanuit de vier basisstanden morote-soto/ude-uke uitvoeren li/re-zijwaartse stand.

UKEKI-WAZA

- Kuzure-mae-ukemi - voorwaartse doorsteek met doorrol zonder handen.
- Zen-mae-ukemi - voorwaartse platte val, de handen nemen de Zen-vorm aan; daarna draait men in zijwaartse verdedigende lighouding.

YUHO-WAZA

- Twee polsbevrijdingen enkelhandig (voor en achter, enkelzijdig en diagonaal)
- Twee wurgbevrijdingen (voor en achter)
- Twee kledingbevrijdingen (voor)
- Twee armklemmen kunnen inzetten

GARI-WAZA

Gari-waza - Worpstechnieken

Een beenworp

Een heupworp

Een schouderworp

DISCIPLINES

4^e Sankaku & overweging

4^e Shintai & overweging

2^e Saifa

10^e, 11^e en 12^e Kunité

Drie vrije vormen Chi-sao

1^e en 2^e Phon-sao

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal verdedigend

Opdracht; éénmaal aanvallend

Driemaal vrij

In theorie aan kunnen geven welke overweging meespeelt als je tegen meer dan één tegenstander moet sparren.

TE LEREN EXAMENBEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 3^e Kyu, bruine band I

Algemene kennis en de eisen van de 8^e t/m 4^e Kyu plus:

ASHI-BARAI - veegtechnieken

JOAN-SIEN

Het principe van de center-line = middellijn.

Vanaf nu gaat elke verdediging en aanval uit vanaf de middellijn van het lichaam; gemeten van top (hoofd) tot teen (verticaal).

BUT-DOAN-JIANG

Elke verdedigende arm techniek wordt uitgevoerd terwijl de ellenboog gefixeerd lijkt op één punt; alleen de onderarm en pols voeren de techniek uit. Het principe werkt symbolisch als een orkaan: het oog (de ellenboog) is volledig bewegingloos, maar de buitenzijde (arm en pols) werken met centrifugaal kracht. Dit principe is allang geoefend met het bovenlichaam dat ook onbeweeglijk blijft als het onderlichaam beweegt en andersom.

SIL-LIM-TAO-DIE-DAR

Het principe dat het lichaam omsloten wordt door een rechthoek (kader).

Geen enkele verdediging zal ooit buiten die denkbeeldige rechthoek gaan. Dit economiseert het verbruik van energie; vereenvoudigt de totale verdediging van het lichaam en geeft toe aan het principe: hoe kleiner men het lichaam maakt hoe kleiner het kader. Bovendien kan men sneller simultaan verdedigen en terugstoten (Dar).

NB: Bovenstaande begrippen moeten bekend zijn; vormen worden getoond aan de hand van Phon-Sao; deze principes vormen de ZEN-SHIH-KOTAI.

GERI-WAZA

- Jodan-ushiro- - achterwaartse trap gegeven met een volledige draai; het been is van begin tot
kakato-geri eind helemaal gestrekt, wordt omhoog gebracht tot jodan-hoogte en treft de
 tegenstander met de hak.
- Tobi-yoko-geri - gesprongen zijwaartse trap.
- Tobi-mawashi- - gesprongen cirkeltrap.
geri

SHISEI-WAZA-RENRAKU

- Renraku - combinatie van bepaalde technieken.
- Combinatie-
vormen: van H- naar S-stand en weer terug.
van Sempok naar H- en vervolgens naar S-stand, van Dempok via 180 graden draai naar voorwaartse stand, vervolgens H-/S-stand.
van voorwaartse/zijwaartse stand naar Ippon-dachi, vervolgens Dempok via 180 graden draai in Sempok en tenslotte naar H-stand gevolgd door voorwaartse stand.

UKEMI-WAZA

- Sutemi-ushiro-
ukemi - salto maken en op de rug vallen in de zogenaamde brug.

ASHI-BARAI-WAZA

De veegtechnieken zijn gebaseerd op drie principes:

- Men verlengt de basis van de tegenstander gezien vanuit de middenlijn van zijn stand/houding.
- Men oefent kracht uit loodrecht op de middenlijn van zijn stand/houding.
- Men knikt het kniegewricht van de tegenstander en oefent tegelijk kracht uit loodrecht op de middellijn van zijn stand/houding.

- Mae-dachi-
ashi-barai - staande voorwaartse veeg (principe 1).

- Yoko-dachi-
ashi-barai - staande zijwaartse veeg (principe 2).

- Hiza-dachi-
ashi-barai - staande knie-knik op voorste been van tegenstander (principe 3).

YUHO-WAZA

Twee polsbevrijdingen dubbelhandig (voor en achter)

Twee verdedigingen tegen stok aanval

Twee verdedigingen tegen mes aanval

Twee verdedigingen tegen bedreiging met pistool (dichtbij) (bij pistool veraf: bidden!!)

GARI –WAZA

Twee beenworpen

Twee heupworpen

Twee schouderworpen

DISCIPLINES

5^e Sankaku & overweging

5^e Shintai & overweging

3^e Saifa

13^e ,14^e en 15^e Kunité

3^e en 4^e Phon-sao

Vijf partijen randorie;

Opdracht; éénmaal verdedigend

Opdracht; éénmaal aanvallend

Opdracht; éénmaal vrij tegen twee tegenstanders

Opdracht; tweemaal vrije randorie

TE LEREN EXAMENBEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 2^e Kyu, bruine band II

Algemene kennis en de eisen van de 8^e t/m 3^e Kyu plus:

UKE-WAZA/TSUKI-WAZA

Met de principes van Joan-Sien, But-Doang-Jiang, en Sil-Lim-Tao-Die-Dar in je achterhoofd moet je in drie vrije vormen laten zien:

- dat je pas beweegt als je tegenstander beweegt.
- dat je vanuit defensie onmiddellijk overschakelt op offensief.
- dat je combinaties van technieken die tot dezelfde orde behoren kunt toepassen; bijvoorbeeld: je hebt een vuistaanval ontweken/geblokt, je komt niet met één tsuki-waza vorm terug maar met drie logische vormen; gyaku-toho-tsuki/uragen-toho-tsuki/mawashi-empi-tsuki (respectievelijk naar adamsappel/testikel/solaris-plexus).
- dat je simultaan kunt verdedigen/aanvallen met combinaties van technieken die tot een verschillende orde behoren; bijvoorbeeld een combinatie gyaku-oi-tsuki/mawashi-empi-uchi gecombineerd met hiza-geri.

GERI -WAZA

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| Renraku-geri-waza | - | drie logische combinaties van minimaal drie geri-waza vormen. |
| Renraku-gedan-geri-waza | - | combinaties van geri-waza vormen uit lage standen. |
| Tobi-mikatsuki-geri/tobi-ushiro-geri | - | combinatie van halve-maan cirkeltrap gesprongen (met voorste been) en gesprongen rechtstreekse achterwaartse trap met volledige draai (achterste been) optioneel (vrij naar eigen keuze te leren). |

SHISEI-WAZA-RENRAKU

drie logische combinaties van standen laten zien waarbij je in hoge stand begint naar lage stand gaat en eindigt in hoge stand (je mag zelf bepalen hoeveel standen je combineert maar het moeten er minimaal drie zijn).

ASHI-BARAI-WAZA

in drie logische aanvalsvormen laten zien hoe je ashi-barai-waza gebruikt; de situatie is steeds dat je aangevallen wordt, jij je verdedigt met een verdedigingsvorm (uke-waza) ontwijken en vervolgens terugkomt met een tegenaanval waarin een veegtechniek verwerkt is.

UKEMI-WAZA

vanuit lighouding na het valbreken jezelf kunnen verdedigen (ronddraai techniek!!).

YUHO-WAZA

Twee verdedigingen tegen haargreep (één van voren, één van achteren).

Twee verdedigingen tegen verwurgingen (pitingan = verwurging), waarbij je op de zijde van een tegenstander in gebukte houding in een verwurging wordt genomen.

Twee verdedigingen verwurgingen (van voren).

GARI-WAZA

Een offerworp (sutemi).

Een armworp.

Een beenworp gevolgd door houdgreep.

Een heupworp gevolgd door houdgreep.

DISCIPLINES

15 Kumité's

5 Sankaku's

5 Shintai's

4° Saifa

5° en 6° Phon-sao

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal verdedigend tegen twee man

Opdracht; éénmaal vrij tegen drie man

Driemaal vrije randorie

TE LEREN BEGRIPPEN & EXAMENEISEN: 1^e Kyu, bruine band III

Algemene kennis en de eisen van de 8^e t/m 2^e Kyu plus:

UKE-WAZA

A: - Aan kunnen geven hoe je een kempoka de uke-waza aanleert.

B: - Aan kunnen geven welke problemen zich voor doen bij het aanleren van uke-waza.

Antwoord A:

Het de begrippen Joan-Sien, But-Doang-Jiang en Sil-Lim-Tao-Die-Dar in je achterhoofd (zonder ze te noemen t.o.v. de kempoka).

- uke-waza gaat nooit verder dan het lichaam breed is (kader).
- uke-waza wordt op zeer lage snelheid ingeslepen.
- bewegingen zijn soepel en pas aan het eind ervan krachtig.
- uke-waza haalt haar kracht uit een ruime (vaak cirkelende) beweging.

Antwoord B:

- er bestaat altijd de neiging buiten het kader te treden.
- er bestaat altijd de neiging overbodige bewegingen te maken met het lichaam, in het bijzonder de schouder en het bovenlichaam.
- na het uitvoeren van uke-waza staat men vaak uit balans (dit is te testen door een korte ruk aan de wering te geven!).
- vaak is de wering niet gespannen aan het einde van de uitvoering (dit is te testen door met kracht een techniek erop uit te oefenen).

TSUKI-WAZA

A: Aan kunnen geven hoe je een kempoka en tsuki-waza aanleert.

B: Aan kunnen geven welke problemen zich kunnen voor doen bij het aanleren van tsuki-waza.

Antwoord A:

- tsuki-waza is altijd gericht op één punt liggend op de denkbeeldige center-line (Joan-Sien) vanuit jezelf gezien!
- tsuki-waza wordt op lage snelheid ingeslepen.
- de arm is nooit overstrekt.
- de vuist vormt een rechte lijn met de onderarm (tenzij een techniek anders voorschrijft).

- tsuki-waza raakt uitsluitend met het voorgeschreven deel van de vuist.
- kracht wordt uitsluitend gehaald uit de arm zelf en/of een lichte draaibeweging van het hele bovenlichaam (centrifugaal-kracht).

Antwoord B:

- er bestaat een neiging om van de center-line af te wijken.
- vaak wordt de arm overstrekt (risico: tennisarm).
- de vuist vormt een knik met de onderarm.
- de vingers en niet de knokkel raakt vaak de tegenstander (risico: vinger kwetsuur).
- men signaleert de tegenstander door met een beweging vooraf aan te geven dat er een vuistaanval komt.
- er bestaat een neiging om de schouders in te zetten; deze moeten stabiel blijven (risico: disbalans).
- er bestaat een neiging het bovenlichaam naar voren te laten hellen (risico: disbalans).

GERI-WAZA

A: Aan kunnen geven hoe je een kempoka een geri-waza aanleert.

B: Aan kunnen geven welke problemen zich kunnen voor doen bij het aanleren van geri-waza.

Antwoord A:

- van groot belang zijn: balans en snelheid.
- geri-waza wordt op lage snelheid ingeslepen.
- evenals bij de tsuki-waza wordt een traptechniek vanuit de center-line gegeven.
- elke geri-waza wordt aangezet vanuit de positie met opgetrokken knie (soort Ippon-dachi = ooievaarstand), tenzij de techniek dat anders voorschrijft.
- de voet neemt de positie in die voorgeschreven staat voor de in te oefenen kihon-geri (bal van de voet bij mae-geri; meskant voet bij yoko-geri enz.).
- bij keage uitvoering komt de trap dan pas uit als een zgn. 'snap-shot' (zweep) en treft de tegenstander alleen met dat deel van de voet die voorgeschreven staat.
- daarna wordt onmiddellijk de positie met opgetrokken knie ingenomen en vervolgens wordt beginstand pas aangenomen.
- de trap vormt in gestrekte vorm een rechte lijn met het lichaam.
- bij yoko/kantsetsu/mawashi-geri wordt de standvoet volledig van de tegenstander weggedraaid!

Antwoord B:

- er is vaak disbalans door niet een rechte lijn met het lichaam (men helt naar voor/achter; risico: disbalans).
- de standvoet niet vlak op de grond te houden (men neigt naar het staan op de bal van de voet; risico: disbalans).
- de neiging bestaat om na uitvoering de trap te lang gestrekt te houden; (risico: tegenstander grijpt trapbeen).
- de neiging bestaat om het been gestrekt terug te brengen (risico: men helt naar voren, tegenstander countert terwijl men geen goede verdediging heeft).
- de neiging bestaat om de trap niet volledig te strekken.
- men vergeet de standvoet weg te draaien van de tegenstander (risico: de trap kan niet met volle kracht geplaatst worden en men staat niet prettig omdat de heup weigert).

OVERNAME TECHNIEKEN

Overname-techniek kunnen laten zien tegen:

- | | | |
|-------------------|---|--|
| Mawashi-geri | - | traptechniek wordt in de armholte opgevangen de andere hand verdedigt met Pak-sao; tegelijkertijd stapt men zo dicht mogelijk naar de tegenstander en werpt met een beenworp (ashi-barai). |
| Jodan-kakato-geri | - | zie boven omschreven; NB: door zo dicht mogelijk naar de tegenstander te stappen ontnemt men de kracht aan de trap. |

Overname-techniek tegen een overname techniek laten zien:

Men valt zelf aan met bovengenoemde geri-waza vormen; de tegenstander neemt ze over; jij draait in de lucht 180 graden (je draait je uit de klemtechniek) en geeft tegelijkertijd een Ushiro-mawashi-geri; je vangt jezelf op in S-stand.

Nidan-kantsetsu-geri - schaartrap naar de knieën.

UKEMI-WAZA

Vanuit lighouding tegen een aanval kunnen verdedigen en terugkomen met een tegenaanval.

YUHO-WAZA

Twee bevrijdingen uit dubbele Nelson (één preventief).

Twee bevrijdingen uit lichaam klemmen (voor en achter).

Twee opbreng grepen.

Twee beenklemmen kunnen inzetten.

GARI-WAZA

Een schouderworp gevolgd door een houdgreep.

Twee armworpen.

DISCIPLINES

Alle Sankaku's en Shintai's vormen in opdracht kunnen onderbreken en de Kumite's invullen (volledige combinatie van disciplines).

5° Saifa

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal verdedigend tegen drie man

Opdracht; éénmaal vrij tegen vier man

Driemaal vrije randorie

EXAMENEISEN 1^e DAN Shaolin Kempo Hsinshih, Meestergraad

Algemene kennis en alle eisen van 8^e t/m 1^e Kyu.

Van alle navolgende disciplines moet je een nagenoeg perfecte uitvoering kunnen geven qua:

- stijl
- snelheid
- technische uitvoering

Van alle vormen moet je de principes kunnen geven en de tactische overwegingen.

KIHON-WAZA

- Uke-waza (óók uitgevoerd in Sao-fot en Phon-sao vormen)
- Tsuki-waza
- Geri-waza
- Shisei-waza
- Ashi-barai-waza
- Ukemi-waza
- Gari-waza

Al deze vormen moet je naar believen kunnen toelichten en combineren zoals je dat onder de Kyu graden hebt geleerd.

Je moet kunnen aangeven welke problemen zich voor kunnen doen bij het aanleren van de respectievelijke Kihon-waza.

DISCIPLINES

15 Kumité's (=3x5) (5 is de bintang); een heilig getal in het Shaolin Kempo Hsinshih

5 Sankaku's

5 Shintai's

5 Saifa's

5 Ashi-barai vormen laten zien in vrije combinaties

JOAN-SIEN, BUT-DAN-DJIANG, SIL-LIM-TAO-DIE-DAR

Deze begrippen theoretisch kunnen toelichten en laten zien:

10 Phon-sao/Sao-fot vormen en het principe om ertoe te komen uitleggen via: Chi-sao.

SANKAKU

5 'vrije' vormen waarin je de werkzaamheid van het Sankaku toelicht.

ASHI-BARAI

5 'vrije' vormen waarin je het gebruik van Ashi-barai toont.

YU-HO

Van elk van de onderstaande situaties minstens twee vormen uitsluitend in Yu-ho:

hand, pols, onderarm en kleding bevrijdingen (in alle mogelijke variaties) bevrijding uit verwurgingen (in alle mogelijke variaties) verdediging tegen:

lichaamsaanvallen, nek/hoofdaanvallen, stok/mes aanvallen en vuiststoot/trap aanvallen aanzetten van:

opbrenggrepen, klemmen en verwurgingen.

GARI -WAZA

5 vrije vormen waarin je het gebruik van beenworpen, heupworpen, schouderworpen laat zien; minimaal twee gecombineerd met een houdgreep.

UKEMI –WAZA

5 vrije vormen waarin je het tactisch gebruik van uke-waza laat zien; steeds afgerond met een tegenaanval.

SAIFA een zelf ontwikkelde Saifa laten zien met alle overwegingen toegelicht.

RANDORIE

Vijf partijen randorie:

Opdracht; éénmaal waarin laag-spel met hogere vormen gecombineerd worden.

Opdracht; éénmaal waarin van Kempo overgeschakeld wordt naar een volledig andere stijl en weer terug.

Opdracht; éénmaal vrije randorie tegen vijf man.

Opdracht; tweemaal vrije randorie