

Shaolin Kempo Silat

Sportvereniging Black Dragon Dieren

Exameneisen



Auteurs: L.H.H. Kneefel
E.H.B. Tankink

Laatste update d.d. 21-01-2018

Versie 2.0

Inhoud

1	Voorwoord	3
2	Algemene exameneisen van de sportvereniging Black Dragon Dieren.	5
2.1	Aanwezigheid.....	5
2.2	Inzet en motivatie	5
2.3	Mentaliteit en discipline.....	5
2.4	Lichamelijke of geestelijke beperking	5
2.5	Voorgaande behaalde Resultaten.....	6
2.6	Overig	6
3	Technische exameneisen per graad	7
3.1	9e Kyu Witte band met Gele slip (junior tot 14 jaar)	7
3.2	8e Kyu Gele band (junior tot 14 jaar)	8
3.3	8e Kyu Gele band (Senior vanaf 15 jaar)	9
3.4	7e Kyu Oranje band.....	11
3.5	6e Kyu Groene band	13
3.6	5e Kyu Blauwe band	15
3.7	4e Kyu Blauwe band 1e graad (1 witte streep)	16
3.8	3e Kyu Bruine band	17
3.9	2e Kyu Bruine band eerste graad (1 witte streep).....	18
3.10	1e Kyu Bruine band tweede graad(2 witte strepen)	19

1 Voorwoord

Dit boekje is bedoeld als naslagwerk voor de leden van de sportvereniging Black Dragon Dieren en beschrijft de exameneisen Shaolin Kempo Silat vanaf de 9e Kyu t/m de 3e Dan (meestergraad).

De exameneisen van de kyu graden en Dan graden zijn vastgesteld door de sportvereniging Black Dragon Dieren en overzichtelijk in dit boekje vastgelegd, zodat de leerlingen zich zelf een doel kunnen stellen en de leerstof per graduatie kunnen inzien.

Er wordt lesgegeven in traditioneel Shaolin Kempo. In de lessen zijn invloeden terug te vinden uit de Pencak Silat stijl welke dienst doet als hoofdstijl binnen de sportvereniging Black Dragon Dieren.

De leerlingen dragen een zwart pak met een band in de kleur van de behaalde graduatie. De Meestergraadhouders dragen een witte broek en zwarte jas met een zwarte band.

De graduaties zijn bedoeld als leer traject voor de kempo beoefenaar om zich zelf te ontwikkelen in de stijl van de Shaolin kempo Silat.

De volgende graduaties worden binnen onze sportvereniging onderkend:

Graad	Band	omschrijving	Titel
	Wit	Beginner	leerling
9e Kyu	Wit+gele slip	Beginner/Junior	leerling/junior
8e Kyu	Geel	Basis	leerling
7e Kyu	Oranje	Basis	leerling
6e Kyu	Groen	Half gevorderd	leerling
5e Kyu	Blauw	Gevorderd	leerling
4e Kyu	Blauw 1e Graad	Gevorderd	leerling
3e Kyu	Bruin	Gevorderd	assistent
2e Kyu	Bruin 1e Graad	Gevorderd	assistent
1e Kyu	Bruin 2e Graad	Gevorderd	assistent
1e Dan	Zwart + 1 streep	Meester	Sifu-(Leraar)
2e Dan	Zwart + 2 strepen	Meester	Sifu (Leraar)
3e Dan	Zwart + 3 strepen	Meester	Sifu (Leraar)

Examens worden afgenomen door leden van de examencommissie(sportvereniging Black Dragon Dieren) en desgewenst aangevuld met ten hoogste één extra examiner welke minimaal in bezit is van de eerste Dan graad. Zij zijn van te voren op de hoogte gebracht van de geldende exameneisen.

Behaalde graduaties zijn als zodanig door de sportvereniging Black Dragon erkend. Voor erkenning bij andere (kempo) organisaties kan men aangeven dat er opnieuw examen dient te worden afgelegd volgens de daar geldende regels en vereisten.

Binnen de sportvereniging Black Dragon Dieren is er voor de jeugd een onderscheid gemaakt in de graduatie voor junior of senior leerlingen. Zo is er voor de junioren t/m 14 jaar een extra stap gemaakt tussen de witte en gele band. Junior leerlingen maken extra stap van wit naar de 9^e Kyu wit + gele slip. Er wordt per individu gekeken of hij/zij voldoet aan de gestelde eisen zoals weergegeven in de volgende hoofdstukken.

Note:

De exameneisen zijn volledig beschreven conform de Shaolin Kempo Silat zoals wij dat beoefenen. Deze eisen zijn in directe lijn van de oprichters van de Shaolin Kempo stijl hier in Nederland. Daarnaast zijn er door de school aanvullende eisen opgesteld in lijn van de Indonesische stijl.

2 Algemene exameneisen van de sportvereniging Black Dragon Dieren.

De technische eisen en specialisatie technieken zijn in de volgende hoofdstukken beschreven en uiteen gezet per graad en specialisatie.

Naast deze technische eisen zijn er ook andere eisen die niet altijd even makkelijk te begrijpen zijn voor de leerlingen.

Omdat deze algemene eisen net zo belangrijk zijn als de technische eisen, worden deze specifieke eisen in dit hoofdstuk nader beschreven.

2.1 Aanwezigheid

1. Een leerling moet tenminste voor 80% aanwezig zijn geweest op reguliere trainingsdagen.
2. De leerling dient tijdens de aanwezigheid van de trainingsdagen zowel de conditie training als de technische trainingsuren bij te wonen.
3. We beoordelen de individuele progressie van de leerling.
Hierbij beoordelen wij de volgende punten:
 - Het begrijpen van de examenstof
 - Beheersing van de uit te voeren examenstof (dit wordt per persoon beoordeeld, i.v.m. de leeftijd verschillen tussen jong en oud)

2.2 Inzet en motivatie

Motivatie blijkt voor een groot deel uit de aanwezigheid van de leerling tijdens de trainingsdagen maar ook uit de bereidwilligheid en het doorzettingsvermogen.

Bijvoorbeeld wanneer het even wat moeilijker gaat tijdens de les. Dit geldt ook voor volharding tijdens de training. Is er volledige inzet, of doe je het liever wat rustiger aan tijdens de conditie training?

2.3 Mentaliteit en discipline

Mentaliteit vertelt wat over je instelling en houding tijdens de les. Vind je het belangrijk om alle technieken 100% goed te doen of vind je 90% goed genoeg? Discipline gaat over je gedrag tijdens de training. Doe je wat er gevraagd wordt tijdens de lessen? Let je goed op en houd je rekening met je medeleerlingen tijdens de les?

Maar niet alleen bovenstaande punten worden beoordeeld. Ook pestgedrag, plagen en het opzettelijk vernielen van spullen wordt meegenomen in de beoordeling.

2.4 Lichamelijke of geestelijke beperking

Binnen de sportvereniging Black Dragon Dieren zijn wij van mening dat de vechtkunst Shaolin Kempo Silat voor iedereen toegankelijk zou moeten kunnen zijn. Iedereen krijgt bij ons de kans om de vechtkunst en de filosofie aan te leren. Mensen die een lichamelijke of geestelijke beperking hebben kunnen dit desgewenst bij de Sifu melden. We kunnen dan in overleg bekijken of en hoe we de reguliere exameneisen aan kunnen passen. Zodat een beperking en persoonlijke ontwikkeling in deze vechtkunst, bij Black

Dragon Dieren, niet in de weg hoeft te staan. Een voorbeeld zou kunnen zijn dat we een examen in delen afnemen.

2.5 Voorgaande behaalde Resultaten

Ook worden voorgaande examenresultaten meegewogen. Het kan namelijk zijn dat iemand bij het voorgaande bandexamen met de hakken over de sloot geslaagd is, waardoor het nu in de ogen van de Sifu beter is dit examen op ander moment af te nemen.

2.6 Overig

Bovenstaande geeft aan dat er naast technische exameneisen meer van je wordt verwacht. Het moment dat je voor een examen op mag, heb je grotendeels zelf in de hand echter is er geen standaard tijdsplan voor neergelegd binnen onze sportvereniging. Hieronder hebben we globaal overzicht weergegeven wat de gemiddelde doorlooptijd is van een Examen ter indicatie. Let hierbij wel op dat dit slechts een gemiddelde is en dat dit per leerling verschilt.

<u>Graad /Band</u>	<u>Doorlooptijd naar volgende band examen</u>
Wit	
9e Kyu Wit + gele slip	6 maanden (junior leerlingen tot 14 jaar)
8e Kyu Geel	6 maanden
7e Kyu Oranje	6 maanden
6e Kyu Groen	6 maanden
5e Kyu Blauw	1 jaar
4e Kyu Blauw 1e graad	1 jaar
3e Kyu Bruin	6 maanden
2e Kyu Bruin 1e Graad	1 jaar
1e Kyu Bruin 2e Graad	1,5 jaar
1e Dan(Zwart + 1 streep)	1 jaar
2e Dan(Zwart + 2 strepen)	2 jaar
3e Dan(Zwart + 3 strepen)	5 jaar

3 Technische exameneisen per graad

3.1 9e Kyu Witte band met Gele slip (junior tot 14 jaar)

Met het behalen van de gele slip beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Basis standen

- 1.1. Heisoku dachi
- 1.2. Musubi dachi
- 1.3. Hachi dachi
- 1.4. Heiko dachi
- 1.5. Zenkutsu dachi
- 1.6. Kiba dachi
- 1.7. Kokutsu dachi
- 1.8. Neko achi dachi

2. Basis stoot en slagen

- 2.1. Choko tsuki
- 2.2. Oi tsuki
- 2.3. Gyaku tsuki
- 2.4. Kizami tsuki
- 2.5. Mawashi tsuki
- 2.6. Yama tsuki
- 2.7. Shuto Uchi

3. 1e Saifat (looppatroon)

4. De openingsgroet als eerbetoon aan de sportvereniging, medeleerlingen, (groot)meesters en de Shaolin Kempo Silat stijl kunnen uitvoeren.

3.2 8e Kyu Gele band (junior tot 14 jaar)

Met het behalen van de gele band beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

5. Basis afwerkingen

- 5.1. Gedan barai
- 5.2. Age uke
- 5.3. Soto uke
- 5.4. Ude uke
- 5.5. Shuto uke
- 5.6. Juji uke

6. Trap technieken

#Alle onderstaande basis trappen dienen op buik hoogte uitgevoerd te kunnen worden.

- 6.1. Kin geri
- 6.2. Mae geri
- 6.3. Kansetsu geri
- 6.4. Yoko geri
- 6.5. Mawashi geri
- 6.6. Ushiro geri
- 6.7. Ura Mawashi geri

7. Kumites 1 & 2

8. Eenvoudige twee-trap combinaties van stoten weringen en trappen.

9. Eenvoudige basis aanval combinaties kunnen uitvoeren op stoot en trap kussens.

10. Basistechnieken van dierenstijlen herkennen, waarbij de leerling per dierenstijl de basis stand kan uitvoeren:

Alle dierenstijlen worden uitgevoerd vanuit stand Zenkutsu aschi gari.

Stijl

- 1.1. Tijger (Fu-Sik)
- 1.2. Luipaard (Pou Sik)
- 1.3. Kraanvogel (Hok Sik)
- 1.4. Adelaar(Yien Sik)
- 1.5. Slang (She Sik)
- 1.6. Draak (Lung-Sik)
- 1.7. Aap(How Sik)
- 1.8. Bidsprinkhaan (Tong Long sik)
- 1.9. Paard (Ma Sik)

Handtechniek

- Koko uchi
- Kumade
- Keiko
- Oyayubi Nukite
- Gohon Nukite
- Koko
- Koken
- Toho
- Tetsui

3.3 8e Kyu Gele band (Senior vanaf 15 jaar)

Met het behalen van de gele band beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Basis standen

- 1.1. Heisoku dachi
- 1.2. Musubi dachi
- 1.3. Hachi dachi
- 1.4. Heiko dachi
- 1.5. Zenkutsu dachi
- 1.6. Kiba dachi
- 1.7. Kokutsu dachi
- 1.8. Neko achi dachi

2. Basis stoot en slagen

- 2.1. Choko tsuki
- 2.2. Oi tsuki
- 2.3. Gyaku tsuki
- 2.4. Kizami tsuki
- 2.5. Mawashi tsuki
- 2.6. Yama tsuki
- 2.7. Shuto Uchi

3. Basis afwerkingen

- 3.1. Gedan barai
- 3.2. Age uke
- 3.3. Soto uke
- 3.4. Ude uke
- 3.5. Shuto uke
- 3.6. Juji uke

4. Trap technieken

#Alle onderstaande basis trappen dienen op buik hoogte uitgevoerd te kunnen worden.

- 4.1. Kin geri
- 4.2. Mae geri
- 4.3. Kansetsu geri
- 4.4. Yoko geri
- 4.5. Mawashi geri
- 4.6. Ushiro geri
- 4.7. Ura Mawashi geri

5. Kumites 1 & 2

6. 1e Saifat (looppatroon)

7. Basistechnieken van dierenstijlen, waarbij de leerling per dierenstijl de volgende technieken tenminste kan uitvoeren:

- Afweringstechniek
- Aanvalstechniek
- Uitschakeltechniek

Alle dierenstijlen worden uitgevoerd vanuit stand Zenkutsu aschi gari.

<u>Stijl</u>	<u>Handtechniek</u>
7.1. Tijger (Fu-Sik)	Koko uchi
7.2. Luipaard (Pou Sik)	Kumade
7.3. Kraanvogel (Hok Sik)	Keiko
7.4. Adelaar(Yien Sik)	Oyayubi Nukite
7.5. Slang (She Sik)	Gohon Nukite
7.6. Draak (Lung-Sik)	Koko
7.7. Aap(How Sik)	Koken
7.8. Bidsprinkhaan (Tong Long sik)	Toho
7.9. Paard (Ma Sik)	Tetsui

8. Eenvoudige twee-trap combinaties van stoten weringen en trappen.
9. Eenvoudige basis aanval combinaties kunnen uitvoeren op stoot en trap kussens.
10. De openingsgroet als eerbetoon aan de sportvereniging, medeleerlingen, (groot)meesters en de Shaolin Kempo Silat stijl kunnen uitvoeren.

3.4 7e Kyu Oranje band

Met het behalen van de oranje band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e Kuy en de aanvullende basistechnieken en -vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Aanvullende basisstanden:

- 1.1. Kake dachi
- 1.2. Madju Dempok
- 1.3. Tari Dempok
- 1.4. Hormat
- 1.5. Pasang
- 1.6. Tsuru ashi dachi
- 1.7. Kakyu dachi (asra)
- 1.8. Sanshin dachi (korte gevechthouding)

2. Aanvullende basisstoten en -slagen:

- 2.1. Tetsui (hamervuist)
- 2.2. Hira kote (onderarm)
- 2.3. Uraken uchi
- 2.4. Hiraken uchi
- 2.5. Hiji
- 2.6. Ipon nukite
- 2.7. Nihon nukite
- 2.8. Shotei-tsuki
- 2.10 Mawashi Empi uchi
- 2.11 Haito uchi
- 2.12 Nadakka ken
- 2.13 Otoshi empi uchi (tate empi uchi)

3. Aanvullende basisafwerkingen:

- 3.1. Shotei uke
- 3.2. Seiken uke
- 3.3. Teisho uke
- 3.4. Aschibo kake uke
- 3.5. Nami gaeshi
- 3.6. Morote uke

4. Aanvullende traptechnieken:

- 4.1. Koshi geri
- 4.2. Mikat tsuki geri
- 4.3. Kakato geri (voorwaartse hieltrap)
- 4.4. Hiza geri
- 4.5. Fumi komi
- 4.6. Ushiro Mawashi geri
- 4.7. Ashi barai

5. Kumites 3 t/m 5
6. 2e Saifat (looppatroon)
7. 3x Eskrima kumite (basis korte stokweringen)
8. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 8.1.1. De verdediging van de aanval
 - 8.1.2. De overname (aanval)
 - 8.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

9. Valbreken en judo koprol kunnen uitvoeren.
10. De basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.

3.5 6e Kyu Groene band

Met het behalen van de Groene band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e en 7e Kyu en de aanvullende half gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Aanvullende half gevorderde standen:
 - 1.1. Hebi dachi (slangen houding)
 - 1.2. Tobu komi in Juji dachi (sprong stand)
 - 1.3. Tsurashi dachi (kraanvogel stand)
 - 1.4. Nekoashi dachi (lage katte stand)
2. Aanvullende half gevorderde stoten en slagen:
 - 2.1. Riken uchi (zweepslag naar de ogen)
 - 2.2. Hebi uchi (slange stoot)
 - 2.3. Kome kami uchi (horizontale hamervuistslag)
 - 2.4. Shuto sakutsu uchi (neerwaartse slag met openhand)
3. Aanvullende half gevorderde afwerkingen:
 - 3.1. Morote ude uke
 - 3.2. Koken jodan uke
 - 3.3. Nami ashi uke (voetwering)
 - 3.4. Te nagashi uke (vegende hand)
4. Aanvullende half gevorderde trap technieken:
 - 4.1. Ura uchiro geri (katten trap)
 - 4.2. Ura sokutei kakato geri
 - 4.3. Ura mikat tsuki geri
 - 4.4. Mai tobi geri
5. Kumites 6 t/m 9
6. 3e Saifat (looppatroon)
 - 1e Lanka (basis looppatroon Silat technieken)
 - Pa-kua (looppatroon met veel handtechnieken in lage silat stijl)
 - 1e Ke-bukon (looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl)
7. 1e Bo kumite (stokwering)
8. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 8.1.1. De verdediging van de aanval
 - 8.1.2. De overname (aanval)
 - 8.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

9. Naifu-kumite (mes-wering)

- 1e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)

10. De aanvullende basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.

3.6 5e Kyu Blauwe band

Met het behalen van de Blauwe band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e, 7e en 6e Kyu en de aanvullende gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Kumites 10 t/m 13
2. 4e Saifat (looppatroon)
2e Ke-bukon (aanvullend looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl)
3. 2e en 3e Bo kumite (aanvullende stokweringen)
4. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 4.1.1. De verdediging van de aanval
 - 4.1.2. De overname(aanval)
 - 4.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

5. Naifu-kumite (mes-weringen)
 - 2e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 - 3e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 - 4e mes-wering Ko-otoshi naifu (neerwaartse steek/hamerslag beweging)
6. Zwaard saifat (met het chinese Shaolin zwaard)
7. De gevorderde technieken uitvoeren in semi contact sparren.
8. De Basis technieken(afweer en aanval) kunnen uitvoeren van de volgende wapens:
 - 8.1. Bo
 - 8.2. Tonfa
 - 8.3. Sai/ Tjabang (drietand)
 - 8.4. Nunchaku
 - 8.5. Zwaard
9. De leerling zal een keuze maken voor een wapen en dierenstijl, om zich zelf daarin te bekwamen. Hij zal korte uitleg geven waarom hij deze keuzes heeft gemaakt. De leerling zal een korte demonstratie geven waarbij hij in de gekozen stijl en met het wapen verdedigings- en aanvalstechnieken (met tenminste 1 tegenstander) zal laten zien.
10. De leerling zal een breektst naar eigen keuze demonstreren, waarbij zijn innerlijke kracht en beheersing over zijn lichaam zal worden getoetst. De keuzes zijn hieronder weergegeven:
 - 10.1. Breektst met aanval stoot Chudan tsuki
 - 10.2. Breektst met aanval Hiji uchi

3.7 4e Kyu Blauwe band 1e graad (1 witte streep)

Met het behalen van de Blauwe band 1e graad, beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e, 7e, 6e en 5e Kyu en de aanvullende gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Kumites 14 t/m 17
2. 2e Pa-kua (aanvullend looppatroon met veel handtechnieken in lage Indonesische stijl)
3. Het kunnen uitvoeren van meerdere drie trap combinaties van stoten, afwerkingen en trappen.
4. Meervoudige aanval combinaties kunnen uitvoeren en demonstreren op stoot- en trapkussens.
5. Het kunnen overdragen van de geleerde technieken 8e, 7e en 6e kyu aan medeleerlingen.
6. De aanvullende gevorderde technieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.
7. Basis saifat-techniek met wapen naar keuze (looppatroon) kunnen uitvoeren.

Keuze uit de volgende wapens:

- Tonfa
- Bo
- Eskrima

8. Het demonstreren van de Tobi (sprong trap) naar keuze in een sparringgevecht

Het zwaartepunt bij dit examen ligt bij de volledige beheersing van alle basis technieken en dit ook kunnen overbrengen en aanleren aan medeleerlingen.

3.8 3e Kyu Bruine band

Met het behalen van de Bruine band 3de Kyu beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e, 7e, 6e, 5e en 4e Kyu en de aanvullende gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Kumites 18 t/m 21
2. 5e Saifat (looppatroon)
3. 1e Bo Saifat (looppatroon)
4. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 4.1. De verdediging van de aanval
 - 4.2. De overname(aanval)
 - 4.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

5. Naifu-kumite (mes-weringen)5 /tm 10
 - 5e mes-wering Ko-otoshi naifu (neerwaartse steek/hamerslag beweging)
 - 6e mes-wering O-Uchi mawashi naifu (binnenwaartse cirkelsteek vanuit de onderarm als een schaar beweging)
 - 7e mes-wering Ko-soto mawashi naifu (buitenwaartse cirkelsteek vanuit de heup naar voren zwaaiend)
 - 8e mes-wering O-age chudan naifu(opwaartse steek van onder naar boven)
 - 9e mes-wering Gedan Naifu (rechte steek naar beneden)
 - 10e mes-wering Jodan Naifu (rechte steek naar boven)
6. Basis saifat-technieken (looppatroon)kunnen uitvoeren met de volgende wapens:
 - 6.1. Tonfa
 - 6.2. Sai / Tjabang(drietand)
 - 6.3. Nunchaku
 - 6.4. Eskrima
 - 6.5. Kipas (de Indonesische waaier)
7. Betekenis en (Japanse, Indonesië en Chinese) benamingen van alle basis technieken kunnen uitleggen en overdragen aan de medeleerlingen

3.9 2e Kyu Bruine band eerste graad (1 witte streep)

Met het behalen van de Bruine band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e, 7e, 6e, 5e, 4e en 3e Kyu en de aanvullende gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Kumites 22 t/m 25
2. 6e Saifat (looppatroon)
3. Vrije wapentechniek: De leerling bedenkt een schijngevecht met een wapen naar keuze. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 3.1. De verdediging van de aanval
 - 3.2. De overname(aanval)
 - 3.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.

Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.

4. De aanvullende pasangan (houdingen) van de stijl beheersen en kunnen uitvoeren.
5. Alle Langkah (loopvormen) van de stijl beheersen en kunnen uitvoeren.
6. De aanvullende gevorderde technieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren met meerdere personen.
7. Eén van de onderstaande wapentechnieken naar keuze, kunnen uitvoeren in kumite met meerdere tegenstanders.
 - 7.1. Bo
 - 7.2. Tonfa
 - 7.1. Sai / Tjabang(drietand)
 - 7.3. Nunchaku
 - 7.4. Chinese Zwaard
 - 7.5. Eskrima
8. De verbintenis tussen de Shaolin Kempo technieken en de vitale punten van het menselijk lichaam kunnen benoemen, welke specifiek de uitschakeling van de tegenstander als doel hebben.
9. Het kunnen overdragen (les geven) van de geleerde technieken 8e, 7e, 6e, 5e, 4e en 3e kyu aan medeleerlingen.

3.10 1e Kyu Bruine band tweede graad(2 witte strepen)

Met het behalen van de Bruine band 1e Kyu beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8e, 7e, 6e, 5e, 4e, 3e en 2e Kyu. Ook is er inmiddels ervaring opgedaan in het lesgeven en worden de gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat beheerst zoals hieronder beschreven, inclusief de benamingen hiervan:

1. Kumites 26 t/m 30
2. Beheerst de Jurusan (basis-oefenvormen) van de Silat Stijl
3. Beheerst de Sambutans (basis-oefenvormen met partners) met en zonder traditioneel indonesisch wapen naar onderstaande keuze:
 - Tjabang(drietand)
 - Parang (slagmes)
 - Golok(kapmes)
 - Kipass(waaier)
 - Keris(traditionele dolk)
4. Beheerst alle Shaolin Kempo technieken en kan deze uitvoeren in semi contact sparren.
5. Beheerst alle basistechnieken en saifats van onderstaande wapens:
 - 5.1. Bo
 - 5.2. Tonfa
 - 7.2. Sai / Tjabang(drietand)
 - 5.3. Nunchaku
 - 5.4. Chinese Zwaard
 - 5.5. Eskrima
6. Het overdragen (les geven) van de geleerde technieken 8e, 7e, 6e, 5e, 4e, 3e en 2e kyu aan medeleerlingen. Hierbij wordt gelet op of de kandidaat in staat is een gehele les kan geven met daarin de volgende aspecten zijn opgenomen:
 - 6.1. Verantwoordelijkheid
 - 6.2. Discipline
 - 6.3. Kan rekening houden met de niveauverschillen binnen de groep
 - 6.4. Motivatie
 - 6.5. Kan zich aanpassen aan de groep
 - 6.6. Weet een goede warming-up en cooling down te geven aan de groep en voorkomt hiermee blessures.
 - 6.7. Kan zich didactisch goed en duidelijk uitdrukken
 - 6.8. Heeft respect voor de DOJO, de (groot)meesters en zijn medeleerlingen.
7. Betekenis en benamingen van alle technieken kunnen uitgelegd en overdragen worden aan de medeleerlingen.

Het zwaartepunt van dit examen ligt bij de volledige beheersing van alle technieken en dit ook kunnen overbrengen en aanleren aan medeleerlingen. Het begrijpen van de vechtkunst en daarmee om te gaan in en buiten de DOJO.