

HANDBOEK VOOR DE LERAAR EN ASSISTERENDE KADER

Shotokan Karate

Handboek voor het beoordelen en examineren

Roland Daane

Schrijver: Roland Daane
ISBN: 9789465203058
© Roland Daane

VOORWOORD

Handboek voor de Leraar en assisterende kader

Het principe van *Shin-Gi-Tai* — de harmonieuze balans tussen geest, techniek, en lichaam — vormt de basis van onze aanpak binnen Yamato. Deze balans is niet alleen belangrijk voor de student, maar ook voor de leraar en assisterende kader, die met zijn eigen unieke stijl en interpretatie de rijke traditie van karate overbrengt. Leraren en het assisterende kader bij Yamato hebben de vrijheid om hun persoonlijke benadering te gebruiken bij het lesgeven, waarbij zij echter een gezamenlijke verantwoordelijkheid dragen voor het bewaken van de kwaliteit en consistentie van de lesstof. Deze lesstof, gebundeld in het Yamato technische curriculum, vormt de leidraad voor iedere leraar en assisterende kader.

Om te waarborgen dat elke leerling eenzelfde leerervaring heeft, zijn de beoordelingscriteria binnen Yamato zorgvuldig en uniform opgesteld. De Yamato beoordelingscriteria zijn ontwikkeld om de groei en vooruitgang van studenten op een eenduidige manier te meten. Zo kunnen leraren en assisterende kader met vertrouwen en consistentie hun studenten begeleiden, en hebben studenten een helder beeld van de verwachtingen en standaarden waaraan zij moeten voldoen. Karate ontwikkelt zich door de jaren heen, waarbij de discipline steeds vaker als sport wordt beoefend. In Yamato geloven we echter dat deze evolutie richting de sport nooit ten koste mag gaan van de traditionele waarden en kwaliteit van het karate. Het behoud van deze kernwaarden, gecombineerd met een moderne en uniforme aanpak in lesgeven en beoordelen, stelt ons in staat om karate op authentieke wijze door te geven aan de volgende generatie.

Dit handboek is opgesteld t.b.v. de opleiding Leraar Karate Do (KSS3) van de KBN, jaargang 2024-2025.

Namens de Yamato technisch comité

Roland Daane, voorzitter



INHOUD

VOORWOORD	2
1. WAAROM DIT BOEK	4
2. DE GESCHIEDENIS EN ONTWIKKELING VAN SHOTOKAN KARATE	5
3. BEOORDELINGSSYSTEEM	10
4. HET BELANG VAN EEN VISIE VOOR DE LERAAR EN DE CLUB	11
5. HET BELANG VAN CRITERIA IN KARATE-DO	15
6. STIJLKENMERKEN SHOTOKAN	17
7. DE ESSENTIE VAN IEDERE KYU (EN DAN) GRAAD	23
8. CURRICULUM EN CRITERIA KIHON	26
9. CURRICUMUM KIHON - KYUGRADEN	29
10. AANDACHTSPUNTEN BIJ HET EVALUEREN KIHON	48
11. AANDACHTSPUNTEN BIJ EVALUEREN KATA	51
12. AANDACHTSPUNTEN BIJ EVALUEREN KUMITE	53

1. WAAROM DIT BOEK

Eenduidigheid in het beoordelen van karateka's is niet alleen een verantwoordelijkheid van examinatoren, maar ook van de club als geheel. Door de **stijlkenmerken af te zetten tegen de essentie van iedere kyu- en dangraad**, wordt een objectieve en consistente beoordeling gewaarborgd. Dit draagt bij aan een eerlijk examensysteem, behoud van kwaliteit en een helder ontwikkelingspad voor alle karateka's. Uiteindelijk zorgt dit ervoor dat karate binnen de club op een hoog niveau wordt beoefend, met respect voor traditie en een duidelijke visie op vooruitgang

Zowel voor examinatoren als voor karateclubs is het van essentieel belang om te streven naar eenduidigheid in de beoordeling van karateka. Dit zorgt niet alleen voor eerlijke en consistente examens, maar draagt ook bij aan de kwaliteit en authenticiteit van het karate dat binnen de club wordt onderwezen.

1. Consistente en Eerlijke Beoordeling

Eenduidigheid in het examenproces betekent dat elke karateka op basis van dezelfde criteria wordt beoordeeld, ongeacht wie het examen afneemt. Dit voorkomt willekeur en subjectiviteit, waardoor elke kandidaat een eerlijke kans krijgt om zijn of haar vaardigheden te laten zien.

- Een examinerator moet niet alleen kijken naar de uitvoering van een techniek, maar ook naar de **stijlkenmerken** die kenmerkend zijn voor de specifieke karatevorm die wordt beoefend.
- Door deze kenmerken te koppelen aan de **essentie van elke kyu- en dangraad**, kan een objectieve maatstaf worden gehanteerd die recht doet aan de verwachtingen per niveau.

2. Duidelijke Leerlijn binnen de Club

Een karateclub die streeft naar eenduidigheid in beoordeling, zorgt voor een gestructureerd en herkenbaar groeipad voor haar leden. Wanneer karateka's weten wat er van hen wordt verwacht op elk niveau, kunnen ze hier bewust naartoe werken. Dit voorkomt verwarring en stimuleert een gevoel van progressie en doelgerichtheid.

- Een **gele band** mag niet worden beoordeeld op de normen van een **bruine band**, en een **Sandan-kandidaat** moet verder ontwikkeld zijn dan iemand die net **Shodan** heeft behaald.
- Door de stijlkenmerken af te zetten tegen de essentie van iedere graad, wordt gewaarborgd dat een karateka op het juiste moment de juiste vaardigheden en inzichten ontwikkelt.

3. Behoud van Kwaliteit en Authenticiteit

Karate is een traditionele krijgskunst met een rijke historie en diepgewortelde principes. Wanneer de beoordeling inconsistent of te vrijblijvend is, kan dit leiden tot kwaliteitsverlies en verwatering van de stijl.

- Als examiner is het belangrijk om niet alleen te kijken naar individuele prestaties, maar ook naar hoe goed een karateka de essentie van zijn of haar graad belichaamt.
- Dit betekent dat een kandidaat niet alleen technieken correct uitvoert, maar ook het juiste **niveau van controle, intentie en begrip** toont dat hoort bij zijn of haar niveau.

4. Versterking van het Vertrouwen in het Examensysteem

Eenduidigheid in beoordeling zorgt ervoor dat karateka's vertrouwen hebben in het examenproces. Ze weten dat hun prestaties objectief worden beoordeeld en dat iedereen binnen de club aan dezelfde maatstaven wordt gehouden.

- Dit voorkomt discussies over waarom iemand wel of niet is geslaagd.
 - Het zorgt voor een gevoel van rechtvaardigheid en versterkt het respect voor de examinatoren en het systeem.

5. Helderheid in Opleiding en Training

Wanneer examinatoren en trainers dezelfde maatstaven hanteren, kunnen karateka's gerichter trainen en zich beter voorbereiden op hun examens. Trainers weten precies waar ze op moeten focussen, en karateka's begrijpen beter wat ze moeten ontwikkelen om door te groeien.

- Dit maakt het makkelijker om technieken, principes en tactieken correct aan te leren en te verfijnen.
- Examinatoren en trainers kunnen elkaar ondersteunen door gezamenlijk te zorgen voor een gestructureerde en herkenbare leerweg.

2. DE GESCHIEDENIS EN ONTWIKKELING VAN SHOTOKAN KARATE

2.1 Shotokan Karate van Vechtkunst tot Wereldsport

Wat ooit begon als een geheime Okinawaanse zelfverdedigingskunst, groeide uit tot een wereldwijd beoefende krijgskunst en sport. Shotokan Karate, met zijn sterke fundamenten in discipline, techniek en kata, blijft een van de meest beoefende stijlen ter wereld.

Door de WKF en nationale bonden zoals de KBN heeft karate zich ontwikkeld tot een gestructureerde sport met wereldwijde competities. Tegelijkertijd blijft de traditionele kant van karate bestaan, waarbij veel scholen nog steeds de waarden en principes van de oorspronkelijke budo-traditie respecteren.

Of iemand nu karate beoefent als zelfverdediging, voor sport of als een pad naar zelfontwikkeling, de erfenis van Funakoshi en zijn voorgangers blijft voortleven in dojo's over de hele wereld.

Oorsprong en Vroege Ontwikkeling van Karate

De wortels van karate gaan terug tot het oude Okinawa, waar een inheemse vechtkunst genaamd **Te** (手, "hand") zich ontwikkelde onder invloed van Chinese krijgskunsten. Door de handelscontacten met China vanaf de 14e eeuw werden technieken uit het **Shaolin Chuan Fa (Kung Fu)** geïntroduceerd en vermengd met de Okinawaanse methoden. Dit leidde uiteindelijk tot de drie belangrijkste stijlen van Okinawaans karate:

- **Shuri-te** (gebaseerd op snelle, lineaire bewegingen en explosieve aanvallen)
- **Naha-te** (meer gefocust op ademhaling, interne kracht en klemtechnieken)
- **Tomari-te** (een hybride stijl met elementen van beide)

Tijdens de Japanse overheersing van Okinawa in de 17e eeuw werd het bezit van wapens verboden, waardoor de focus op ongewapende zelfverdedigingstechnieken groeide. Okinawaanse meesters zoals **Sokon Matsumura**, **Anko Itosu** en **Kanryo Higaonna** speelden een cruciale rol in het systematiseren van deze technieken en het ontwikkelen van kata's als trainingsmethoden.

