

EXAMENS - SHAOLIN KUNG FU



Versie: 2020 – S8

Introductie

Sinds seizoen 1 hadden we een graduatiesysteem gebaseerd op Taolu (vormen) mede ingegeven door de vereisten van de ShaolinBond. In 2016 hebben we een systeem geïntroduceerd met kleurenbanden. De kleuren geven een behaalde niveau aan en zijn een motivatiemiddel. Het nieuwe graduatiesysteem is geoptimaliseerd voor alle doelgroepen binnen onze school. Bij de exameneisen ligt er zowel nadruk op vormen als op fysieke en mentale eigenschappen.

In verband met Corona zijn de examens aangepast naar minder of geen contact. De zelfverdedigingstechnieken worden nog wel getraind maar komen niet terug in het examen.

Er worden jaarlijks 1 a 2 examens georganiseerd. Een leerling begint met een witte band en kan examens doen van geel tot en met zwart. Gemiddeld is het een jaar trainen per kleur uitgezonderd bruin en zwart.

Niet alle onderdelen van een examen hoeven gehaald te worden. We houden (tot op zekere hoogte) rekening met chronische blessures, leeftijd, houding tijdens reguliere lessen en de theoretische kennis van een deelnemer.

Het graduatiesysteem is ontwikkeld om de progressie en doel van de leerling inzichtelijk te maken. Met name voor kinderen kan het een extra stimulans zijn om goed en hard te trainen. Met dit systeem is er steeds een concreet doel waar naartoe gewerkt kan worden. Ook de ouders van leerlingen hebben een beter inzicht in de voortuitgang van hun kind.

De Taolu (vormen) en behaalde resultaten worden vastgelegd in het Kung Fu paspoort.

Neem bij vragen over het graduatiesysteem contact op met de instructeur.

Bandensysteem

- Geel – Examen 1
- Oranje – Examen 2
- Groen – Examen 3
- Blauw – Examen 4
- Bruin – Examen 5
- Zwart – Examen 6

Voorwaarden Deelname

- Leerling schrijft zich voor sluitingsdatum in
- Leerling is minimaal 75% van de lessen aanwezig geweest
- Leerling beheerst voorgaande examenstof
- Leerling krijgt toestemming instructeur om deel te nemen
- Maximaal 1 examen per jaar

De instructeur kan afwijken van bovenstaande voorwaarden.

Kosten Examens

Prijzen inclusief b.t.w en kleurensjerp.

Geel	€ 12 inclusief basis sjerp
Oranje	€ 12 inclusief basis sjerp
Groen	€ 12 inclusief basis sjerp
Blauw	€ 12 inclusief basis sjerp
Bruin	€ 20 inclusief basis sjerp
Zwart	€ 40 inclusief sjerp

Bij geel t/m blauw betaal je geen examenkosten als je zakt voor het examen.

Shaolin Paspoort

Verkrijgbaar voor € 5

Afname Examens

Geel	Instructeur
Oranje	Instructeur
Groen	Instructeur
Blauw	Instructeur
Bruin	Instructeur + externe leraar
Zwart	Instructeur + 2x externe leraar

GEEL

Verplicht:

Conditie

Piepjestest: trede 4

Vormen

Wu Bu Quan, 1 kant.

Extra:

Kracht

Sit ups: 10 | Push ups: 10 | Leg up: 10 | Squats: 10 | Planking: 20 seconden

Lenigheid op bandniveau

Spagaat

Split

Balans

1 been staan: 20 seconden [links en rechts]

Basis

Shaolin groet

Martial arts groet

MaBu – Paardrijstand

GongBu - Boogstand

PuBu – Slangenstand

Trappen

Kruistrap (wreef) voorwaarts

Kruistrap achterwaarts

Voorwaartse trap (lichaam)

Stoten

Maken van een vuist en heupplaatsing

Stoten

Acrobatische vaardigheden

Koprol

Schouderrol

Schouderrol achterwaarts

ORANJE

Verplicht:

Conditie

Piepjestest: trede 5

Vormen

Wu Bu Quan (spiegelbeeld) en Lian Huan Quan

Extra:

Kracht

Sit ups: 15 | Push ups: 15 | Leg up: 15 | Squats: 15 | Planking: 30 seconden

Lenigheid op bandniveau

Spagaat [links en rechts]

Split

Balans

1 been staan: 30 seconden [links en rechts]

MaBu – 15 seconden met stok op benen

Basis

XieBu – Kruisstand

XuBu – Katstand

ZuoPan – Sittingstance

Zwaaien voorwaarts – front stretchkick – Zheng Ti

Trappen

LowKick (bovenbeen)

LowKick wering

Circlertrap (lichaam)

Stoptrap voorwaarts (lichaam)

Stoten

Stoten MaBu

Handpalm stoten meskant

Acrobatische vaardigheden

Handstand

Bruggetje

GROEN

Verplicht:

Conditie

Piepjestest: trede 6

Vormen

Yin Shou Gun **of** Duan Gun **of** Stokgevecht

Extra:

Kracht

Sit ups: 50 | Push ups: 25 | Leg up: 25 | Squats: 25 | Planking: 50 seconden

Lenigheid op bandniveau

Spagaat [links en rechts]

Split

Basis

DingBu - T-Stance

Drakenstand

Zwaai buiten – Outside Circle Kick – Wai Bai Tui

Zwaai binnen – Inside Circle Kick - Li He

Trappen

Zijwaartse trap

Snap Kick

Circlertrap (hoofd)

Voorwaartse trap (hoofd)

Achterwaartse draaitrap

Stoten

Hamerslag

Opstoot

Hoekslag

Acrobatische vaardigheden

Radslag

Opspringen

BLAUW

Verplicht:

Conditie

Piepjestest: trede 7

Vormen

Tong Bei Quan **of** Gong Fu Quan **of** Ba Bu Lian Huan Quan

Rechtzwaard **of** Waaier **of** Breedzwaard

Extra:

Kracht

Sit ups: 60 | Push ups: 30 | Leg up: 30 | Squats: 30 | Planking: 60 seconden

Lenigheid op bandniveau

Spagaat [links en rechts]

Split

Balans

1 been staan: 60 seconden [links en rechts]

MaBu – 1 minuut met stok op benen

Basis

Zwaai zijwaarts – Side Stretch Kick – Ce Ti

Knie voorwaarts / zijwaarts / sprong

Vegen: Voorste been | Achterste been | Combiveeg

Trappen

Achterwaartse trap (paardentrap)

Circel trap met achterwaartse draaitrap

Jump Kick (knie hoog/wissel/trap)

Zijwaartse Jumpkick (2 soorten)

Flying Frontkick – Teng Kong Fei Jiao

Stoten

Ma Bu Stoot: 50x

Gong Bu – Mabou stoot: 25x beide kanten

Elleboog / zijwaarts / achterwaarts / omhoog / hoog naar laag

Acrobatische vaardigheden

Headstance (muur)

Handstand met koprol (mat)

Schroef

BRUIN

Conditie

Piepjestest: trede 8

Vormen

2 ongewapende vormen

2 gewapende vormen

Lenigheid op bandniveau

Spagaat [links en rechts]

Split

Basis

Alle voorgaande standen en zwaaitechieken

Trappen

Jumpkick 2 benen

Tornado Kick – Xuan Feng jiao

Sprong draai trap liggend

Lotuskick 180 draaitrap – Teng Kong Bai Lian

Vlindertrap – Butterfly Kick – Xuan Zi

Stoten

Alle voorgaande stoten

Acrobatische vaardigheden

Full Lotus

Standing Split

Kracht

Sit ups: 80 | Push ups: 40 | Leg up: 40 | Squats: 40 | Planking: 60 seconden

Zelfverdediging

Algemene zelfverdediging

Stokaanvallen

Mesaanvallen

Pistoolaanvallen

Sparring

3 minuten sparring – semi contact

Breektest & Harding

Rood plankje doorslaan (links/rechts)

Rood plankje doortrappen (links/rechts)

EXTRA:

- Heeft 10 lessen binnen de school zelfstandig gedraaid waarvan minimaal 2 Kung Fu Kids.

- Heeft deelgenomen aan minimaal 2 wedstrijden en/of seminars.

ZWART

Conditie

Piepjestest: trede 9

Vormen

4 ongewapende vormen

4 gewapende vormen

Lenigheid op bandniveau

Spagaat [links en rechts]

Split

Voorgaande Basis

Voorgaande Trappen

Voorgaande Stoten

Voorgaande Acrobatische Vaardigheden

Kracht

Sit ups: 100

Push ups: 50

Leg up: 100

Squats: 50

Eindtest – verslaan 18 tegenstanders

1: 3 minuten sparring – semi contact

2: 50 stoten buik

3: drie sterren slag

4: onderarmen harding

5: bovenarmen harding

6: Staand trappen ontvangen zijwaarts

7: Staand trappen ontvangen bovenbenen

8: Stok kapotslaan buik

9: Harding Rug beide kanten

10: Stok kapot slaan rug

11: MaBu harding onderkant bovenbenen

12: Stok kapot slaan linkerbovenbeen en rechterbovenbeen

13: 1 minuut sparring tegenstander A: semi contact

14: 1 minuut sparring tegenstander B: semi contact

15: 1 minuut sparring tegenstander C: semi contact

16: Doorslaan **zwart** plankje L en R

17: 1 minuut sparring 2 tegenstanders

18: 2x stok kapot slaan op buik

EXTRA:

- Heeft 20 lessen binnen de school zelfstandig gedraaid waarvan minimaal 5 Kung Fu Kids.

- Heeft deelgenomen aan minimaal 5 wedstrijden en/of seminars.

- Organisatie van een evenement (minimaal 20 deelnemers).