

Shaolin Kempo Silat

Sportvereniging Black Dragon Silat

Exameneisen



Auteurs: E.H.B. Tankink
L.H.H. Kneefel († 2021)

Laatste update d.d. Februari 2023

Versie 4.0

Inhoud

1	Voorwoord	3
2	Algemene exameneisen van de sportvereniging Black Dragon Silat.	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	8
3.1	10 ^e Kyu Witgele band (junior tot 15 jaar)	8
3.2	9 ^e Kyu Gele band (junior tot 15 jaar)	9
3.3	8 ^e Kyu Oranje band(junior tot 15 jaar).....	10
3.4	7 ^e Kyu Oranje- groene band(junior tot 15 jaar)	12
3.5	6 ^e Kyu Groene band (junior tot 15 jaar)	13
3.6	5 ^e Kyu Blauwe band (junior tot 15 jaar)	14
3.7	4 ^e Kyu Blauwe band 1 ^{ste} Graad (junior tot 15 jaar)	15
3.8	8 ^e Kyu Gele band (Senior vanaf 16 jaar)	16
3.9	7 ^e Kyu Oranje band	18
3.10	6 ^e Kyu Groene band.....	20
3.11	5 ^e Kyu Blauwe band.....	22
3.12	4 ^e Kyu Blauwe band 1e graad (1 witte streep)	23
3.13	3 ^e Kyu Bruine band.....	24
3.14	2 ^e Kyu Bruine band eerste graad (1 witte streep)	25
3.15	1 ^e Kyu Bruine band tweede graad (2 witte strepen)	26
4	Exameneisen Per Meester graad	27
4.1	Meestergraad 1 ^e Dan (zwarte band met 1 gouden streep)	27
4.2	Meestergraad 2 ^e Dan (zwarte band met 2 gouden strepen).....	29
4.3	Meestergraad 3 ^e Dan (zwarte band met 3 gouden strepen).....	30
5	Specialisaties in de Shaolin Kempo Silat.....	31
5.1	Zelfverdedigingstechnieken	31
5.2	Wedstrijd technieken	31
5.3	Silat stijl technieken	31
5.4	Uitbreiden van bestaande specialisaties met nieuwe wapentechnieken.	32
5.5	Vrije keuze technieken.....	32

1 Voorwoord

Dit boekje is bedoeld als naslagwerk voor de leden van de sportvereniging Black Dragon Silat en beschrijft de exameneisen Shaolin Kempo Silat vanaf de 10e Kyu t/m de 3e Dan (meestergraad).

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

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

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 Silat beoefenaar om zichzelf te ontwikkelen in de stijl van de Shaolin Kempo Silat.

Binnen de sportvereniging onderkennen we de graduaties tot 15 jaar en de graduatie vanaf 16 jaar. De aan te leren examenstof is voor junior leden het zelfde waarbij de leerlingen tot 15 jaar twee extra graduatie stappen maken. Vanaf de blauwe band 1^{ste} graad 4^e Kyu zullen de junior leerlingen zich voorbereiden voor de overgang naar de senior graduatie eisen.

De volgende graduaties worden binnen onze sportvereniging onderkend voor leerlingen **tot 15 jaar:**

Graad	Band	omschrijving	Titel
	Wit	Beginner	leerling/junior
10 ^e Kyu	Witgeel	Beginner	leerling/junior
9 ^e Kyu	Geel	Basis	leerling/junior
8 ^e Kyu	Oranje	Basis	leerling/junior
7 ^e Kyu	Oranjegroen	Half gevorderd	leerling/junior
6 ^e Kyu	Groen	Half gevorderd	leerling/junior
5 ^e Kyu	Blauw	Half gevorderd	leerling/junior
4 ^e Kyu	Blauw 1e Graad	Gevorderd	leerling/junior

Notitie:

Om door te kunnen stromen naar gevorderd Bruine band 3^e Kyu zal men minimaal de leeftijd van 16 jaar moeten hebben en zowel fysiek als mentaal voldoen aan de vaardigheidseisen zoals die omschreven staan in dit document.

De volgende graduaties worden binnen onze sportvereniging onderkend voor leerlingen vanaf 16 jaar:

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

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

Behaalde graduaties zijn als zodanig door de sportvereniging Black Dragon Silat 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 Silat is er voor de leerlingen een onderscheid gemaakt in de graduatie voor junior of senior leerlingen. Zo zijn er voor de junioren t/m 15 jaar extra stappen gemaakt tussen de wit-gele band en oranje-groene band. Junior leerlingen maken een extra stap van wit naar de 10^e Kyu wit naar geel en van oranje naar groen 7^e Kyu. Er wordt per individu gekeken of hij/zij voldoet aan de gestelde eisen zoals weergegeven in de volgende hoofdstukken.

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 Pencak Silat stijl.

2 Algemene exameneisen van de sportvereniging Black Dragon Silat.

De technische eisen en specialisatie technieken zijn in de volgende hoofdstukken beschreven en uiteengezet 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 conditietraining als de technische trainingsuren bij te wonen.
3. De individuele progressie van de leerling wordt door de leraar(en) beoordeelt. Hierbij wordt de leerling beoordeelt op 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 conditietraining?

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 gedrag en het opzettelijk vernielen van spullen wordt meegenomen in de beoordeling. Pestgedrag en discriminatie wordt op geen enkel wijze geaccepteerd!

2.4 Lichamelijke of geestelijke beperking

Binnen de sportvereniging Black Dragon Silat zijn wij van mening dat de krijgskunst 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 krijgskunst, bij Black

Dragon Silat, 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 tijdspad 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.

Graad /Band Doorlooptijd naar volgende band examen junior

	Wit	6 maanden (junior leerlingen tot 15 jaar)
10 ^e Kyu	Witgeel	6 maanden (junior leerlingen tot 15 jaar)
9 ^e Kyu	Geel	6 maanden (junior leerlingen tot 15 jaar)
8 ^e Kyu	Oranje	9 maanden (junior leerlingen tot 15 jaar)
7 ^e Kyu	Oranjegroen	9 maanden (junior leerlingen tot 15 jaar)
6 ^e Kyu	Groen	1 jaar (junior leerlingen tot 15 jaar)
5 ^e Kyu	Blauw	1,5 jaar (junior leerlingen tot 15 jaar)
4 ^e Kyu	Blauw 1e graad	1,5 jaar (junior leerlingen tot 15 jaar)

De technische vaardigheden die beschreven staan als de exameneisen worden grotendeels tijdens de regulaire lessen en trainingen getoetst en beoordeeld. De leraar zal deze dan ook beoordelen met de onderstaande normeringen:

Uitmuntend	U
Goed	G
Voldoende	V
Matig	M
Onvoldoende	O

Voor ieder examen geldt: "dat men voor ieder exameneis geen onvoldoende mag scoren om te slagen". Tevens geldt de norm dat men minimaal 60% een voldoende of hoger moet scoren om te slagen voor het examen van de volgende graduatie.

Graad / Band **Doorlooptijd naar volgende band examen Senior**

	Wit	6 maanden
8 ^e Kyu	Geel	6 maanden
7 ^e Kyu	Oranje	9 maanden
6 ^e Kyu	Groen	1 jaar
5 ^e Kyu	Blauw	1,5 jaar
4 ^e Kyu	Blauw 1e graad	1,5 jaar
3 ^e Kyu	Bruin	1,5 jaar
2 ^e Kyu	Bruin 1e Graad	2 jaar
1 ^e Kyu	Bruin 2e Graad	2 jaar
1 ^e Dan (Zwart + 1 streep)		2 jaar
2 ^e Dan (Zwart + 2 strepen)		2 jaar
3 ^e Dan (Zwart + 3 strepen)		5 jaar

De technische vaardigheden die beschreven staan als de exameneisen worden grotendeels tijdens de regulaire lessen en trainingen getoetst en beoordeeld. De leraar zal deze dan ook beoordelen met de onderstaande normeringen:

Uitmuntend	U
Goed	G
Voldoende	V
Matig	M
Onvoldoende	O

Voor ieder examen geldt: "dat men voor ieder exameneis geen onvoldoende mag scoren om te slagen". Tevens geldt de norm dat men minimaal 60% een voldoende of hoger moet scoren om te slagen voor het examen van de volgende graduatie.

3 Technische exameneisen per graad

3.1 10^e Kyu Witgele band (junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de Witgele band beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt 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. 1^e Saifat (looppatroon)

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

3.2 9^e Kyu Gele band (junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de gele band beheerst men de basistechnieken en -vaardigheden van de 10^e Kyu en de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt 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. Trapt technieken

#Alle onderstaande basis trappen dienen op buikhoogte 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 de eerste drie dierenstijlen 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 8^e Kyu Oranje band(junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de oranje band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 10^e, 9^e Kyu en de aanvullende basistechnieken en -vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt 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. 2^e 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.

3.4 7^e Kyu Oranje- groene band(junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de oranje- groene band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 10^e, 9^e, 8^e Kyu en de aanvullende half gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt de benamingen hiervan:

1. Aanvullende half gevorderde standen:
 - 1.1. Hebi dachi (slangen houding)
 - 1.2. Tobi 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. Kumites 6 t/m 9
4. 3^e Saifat (looppatroon)
 - 1^e deel Langkah (basis looppatroon Silat technieken)
5. 1^e Bo kumite (stokwering)

3.5 6^e Kyu Groene band (junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de Groene band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 10^e, 9^e, 8^e, 7^e Kyu en de aanvullende half gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt de benamingen hiervan:

6. Aanvullende half gevorderde afwerkingen:
 - 6.1. Morote ude uke
 - 6.2. Koken jodan uke
 - 6.3. Nami ashi uke (voetwering)
 - 6.4. Te nagashi uke (vegende hand)
 7. Aanvullende half gevorderde traptechnieken:
 - 7.1. Ura uchiro geri (katten trap)
 - 7.2. Ura sokutei kakato geri
 - 7.3. Ura mikat tsuki geri
 - 7.4. Mai tobi geri
 8. Pa-kua (looppatroon met veel handtechnieken in lage silat stijl)
1^e deel Ke-bukon (looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl)
 9. Vrije techniek: de leerling bedenkt een schijngevecht. Hij bedenkt de aanval en zijn verweer conform:
 - 9.1.1. De verdediging van de aanval
 - 9.1.2. De overname (aanval)
 - 9.1.3. Het uitschakelen van zijn tegenstander.
- Deze technieken worden per windrichting, Noord, Oost, West en Zuid uitgevoerd.
10. Naifu-kumite (mes-wering)
 - 1^e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 11. De aanvullende basistechnieken kunnen uitvoeren in semi contact sparren.

3.6 5^e Kyu Blauwe band (junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de Blauwe band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 10^e, 9^e, 8^e, 7^e, 6^e Kyu en de aanvullende half gevorderd technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt de benamingen hiervan:

1. Kumites 10 t/m 13
2. 4^e Saifat (looppatroon)
2^e deel Ke-bukon (aanvullend looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl)
3. 2^e en 3^e 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)
 - 2^e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 - 3^e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 - 4^e mes-wering Ko-otoshi naifu (neerwaartse steek/hamerslag beweging)
6. Zwaard saifat (met het chinese Shaolin zwaard)
7. De half gevorderd technieken uitvoeren in semi contact sparren.
8. De basistechnieken (afweer en aanval) kunnen uitvoeren van de volgende wapens:
 - 8.1. Bo
 - 8.2. Tonfa
 - 8.3. Sai/ Tjabang (drietand)
 - 8.4. Eskrima
 - 8.5. Zwaard
9. De leerling zal een keuze maken voor een wapen en dierenstijl, om zichzelf 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 breektest naar eigen keuze demonstreren, waarbij zijn innerlijke kracht en beheersing over zijn lichaam zal worden getoetst. De keuzes zijn hieronder weergegeven:
 - 10.1. Breektest met aanval stoot Chudan tsuki
 - 10.2. Breektest met aanval Hiji uchi
 - 10.3. Breektest met aanval Shotei uchi

3.7 4^e Kyu Blauwe band 1^{ste} Graad (junior tot 15 jaar)

Met het behalen van de Blauwe band 1e graad, beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 10^e, 9^e, 8^e, 7^e, 6^e, 5^e Kyu en de aanvullende gevorderde technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven en begrijpt de benamingen hiervan:

1. Kumites 14 t/m 17
2. 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 8^e, 7^e en 6^e 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
- Sai /Tjabang

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

Notitie:

Het zwaartepunt bij dit examen ligt bij de volledige beheersing van alle (basis)technieken van de 10^e, 9^e, 8^e, 7^e, 6^e, 5^e, 4^e Kyu om door te kunnen stromen naar gevorderd Bruine band 3^e Kyu.

Tevens zal men minimaal de leeftijd van 16 jaar moeten hebben en zowel fysiek als mentaal voldoen aan de vaardigheidseisen zoals die omschreven staan in dit document.

3.8 8^e Kyu Gele band (Senior vanaf 16 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. Trapt technieken

#Alle onderstaande basis trappen dienen op buikhoogte 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. 1^e Saifat (looppatroon)

7. Basistechnieken van dierenstijlen herkennen, waarbij de leerling de eerste drie dierenstijlen 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.

3.9 7^e Kyu Oranje band

Met het behalen van de oranje band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8^e Kyu 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. 2^e 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.

3.10 6^e Kyu Groene band

Met het behalen van de Groene band beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8^e, 7^e 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. Tobi 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 traptechnieken:
 - 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)
 - 1^e deel Langkah (basis looppatroon Silat technieken)
 - Pa-kua (looppatroon met veel handtechnieken in lage silat stijl)
 - 1^e deel Ke-bukon (looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl)
7. 1^e 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)

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

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

3.11 5^e Kyu Blauwe band

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

1. Kumites 10 t/m 13
2. 4^e Saifat (looppatroon)
2^e Ke-bukon (aanvullend looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl)
3. 2^e en 3^e 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)
 - 2^e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 - 3^e mes-wering Chudan Naifu (rechte steek)
 - 4^e mes-wering Ko-otoshi naifu (neerwaartse steek/hamerslag beweging)
6. Zwaard saifat (met het chinese Shaolin zwaard)
7. De half gevorderd technieken uitvoeren in semi contact sparren.
8. De basistechnieken (afweer en aanval) kunnen uitvoeren van de volgende wapens:
 - 8.1. Bo
 - 8.2. Tonfa
 - 8.3. Sai/ Tjabang (drietand)
 - 8.4. Eskrima
 - 8.5. Zwaard
9. De leerling zal een keuze maken voor een wapen en dierenstijl, om zichzelf 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 breektest naar eigen keuze demonstreren, waarbij zijn innerlijke kracht en beheersing over zijn lichaam zal worden getoetst. De keuzes zijn hieronder weergegeven:
 - 10.1. Breektest met aanval stoot Chudan tsuki
 - 10.2. Breektest met aanval Hiji uchi
 - 10.3. Breektest met aanval Shotei uchi

3.12 4^e 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 8^e, 7^e, 6^e, 5^e 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. 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
 - Sai /Tjabang
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 basistechnieken en dit ook kunnen overbrengen en aanleren aan medeleerlingen.

3.13 3^e Kyu Bruine band

Met het behalen van de Bruine band 3de Kyu beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8^e, 7^e, 6^e, 5^e, 4^e 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. 5^e Saifat (looppatroon)
3. 1^e 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
 - 5^e mes-wering Ko-otoshi naifu (neerwaartse steek/hamerslag beweging)
 - 6^e mes-wering Uchi mawashi naifu (binnenwaartse cirkelsteek vanuit de onderarm als een schaarbeweging)
 - 7^e mes-wering Ko-soto mawashi naifu (buitenwaartse cirkelsteek vanuit de heup naar voren zwaaiend)
 - 8^e mes-wering Age Chudan naifu (opwaartse steek van onder naar boven)
 - 9^e mes-wering Gedan Naifu (rechte steek naar beneden)
 - 10^e 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. Golok
 - 6.4. Eskrima
 - 6.5. Kipas (de Indonesische waaier)
7. Betekenis en (Japanse, Indonesië en Chinese) benamingen van alle basistechnieken kunnen uitleggen en overdragen aan de medeleerlingen

3.14 2^e 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 8^e, 7^e, 6^e, 5^e, 4^e 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. 6^e 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-Saifat (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. Golok
 - 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 (lesgeven) van de geleerde technieken 8^e, 7^e, 6^e, 5^e, 4^e en 3^e Kyu aan medeleerlingen.

3.15 1^e Kyu Bruine band tweede graad (2 witte strepen)

Met het behalen van de Bruine band 1^e Kyu beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 8^e, 7^e, 6^e, 5^e, 4^e, 3^e, 2^e 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 basis-oefenvormen met partners met en zonder traditioneel indonesisch wapen naar onderstaande keuze:
 - Tjabang(drietand)
 - Parang (slagmes)
 - Golok(kapmes)
 - Kipass(waaier)
4. Beheerst alle Shaolin Kempo Silat 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. Golok
 - 5.4. Chinese Zwaard
 - 5.5. Eskrima
6. Het overdragen (lesgeven) van de geleerde technieken 8^e, 7^e, 6^e, 5^e, 4^e, 3^e, 2^e 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 sport, 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 Sportschool

4 Exameneisen Per Meester graad

De meestergradeisen zijn binnen onze Silat stijl tot en met 3^e Dan beschreven. Vanaf 4^e t/m 10^e Dan, zullen de meestergraden n.a.v. uitzonderlijke inspanningen en toewijding aan de krijgskunst Shaolin Kempo Silat worden uitgereikt. Deze dan-graden kunnen worden toegekend door onze hogere meestergraad houders en grootmeesters binnen de krijgskunsten Shaolin Kempo Silat, Kempo Kuntao Silat en of Pencak Silat en zijn daarom niet binnen onze sportvereniging exameneisen beschreven.

4.1 Meestergraad 1^e Dan (zwarte band met 1 gouden streep)

Met het behalen van de Meestergraad 1^e Dan (zwarte band) beheerst men alle technieken die beschreven zijn in de exameneisen van de 8^e t/m de 1^e Kyu en de aanvullende meestergraadtechnieken en -vaardigheden van de Shaolin Kempo Silat. Zoals hieronder beschreven inclusief de benamingen hiervan:

1. De bestaande Kumites 1 t/m 30 t.b.v. demonstraties kunnen aanpassen en uitbreiden voor de juiste doelgroep.
2. De zelfgemaakte 8^e Saifat(looppatroon) kunnen over brengen aan zijn medeleerlingen.
De Langkah (basis looppatroon Silat technieken kunnen aanvullen met de traditionele Indonesische stijl technieken)
Pa-kua (looppatroon met diverse handtechnieken in lage silat stijl kunnen aanvullen en demonstreren)
Ke-bukon (looppatroon van gecombineerde technieken van Shaolin en Silat stijl kunnen aanvullen en demonstreren)
3. Saifat: De leerling bedenkt een schijngevecht. 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 en vormen samen de 8e saifat van zijn of haar stijl.

4. De leerlingen kunnen begeleiden en coachen in een sparringgevecht -kumite (semi of full contact) met de juiste technieken t.b.v. wedstrijden.
5. De Indonesische invloeden en Chinese oorsprong van de stijl kunnen uitleggen en demonstreren in de hier onderstaande technieken:
 - 5.1. De Pasang (diverse sikap-houdingen)
 - 5.2. De Keris dans (traditioneel steekwapen/dolk)
 - 5.3. De 8 dierenstijlen van de Shaolin tempel
 - 5.4. De Silat gevechtstechnieken (Yang Pertama) kunnen uitvoeren en demonstreren
 - 5.5. Alle genoemde Shaolin Kempo Silat technieken kunnen uitvoeren in traditionele Kenbang muziek(dans)vorm, waarbij de gevechtstechnieken in verbloeming worden uitgevoerd.

6. Basis wapen-technieken kunnen uitvoeren van verdediging en aanval technieken van de volgende wapens:
 - 6.1. Bo met Tonfa Kumite
 - 6.2. Sai / Trisula(drietand) met Zwaard Kumite
 - 6.3. Kama met BO kumite
7. Een complete demonstratie van minimaal 20 min kunnen maken waarin de volgende aspecten zijn opgenomen:
 - 7.1.1. Een willekeurige Saifat
 - 7.1.2. Shaolin (dieren) stijl-technieken
 - 7.1.3. Kumite ongewapend
 - 7.1.4. Kumite met wapens
 - 7.1.5. Langkah (loopvorm 4 windrichtingen Silat stijl)
8. Het kunnen overdragen (lesgeven) van de geleerde technieken van de 8^e t/m de 1^e 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:
 - 8.1. Verantwoordelijkheid
 - 8.2. Discipline
 - 8.3. Kan rekening houden met de niveaoverschillen binnen de groep
 - 8.4. Motivatie
 - 8.5. Kan zich aanpassen aan de groep
 - 8.6. Weet een goede warming-up en cooling down te geven aan de groep en voorkomt hiermee blessures.
 - 8.7. Kan zich didactisch goed en duidelijk uitdrukken
 - 8.8. Heeft respect voor de sport, de (groot)meesters en zijn medeleerlingen.
9. Beheerst de didactiek van les geven en kan dit toepassen in zijn trainingen.
10. Heeft kennis van EHBO en kan eerste hulp toepassen.

Het examen voor de meestergraad 1e Dan zal in meerdere delen afgenomen worden, gezien de omvang van de examenstof. Tijdens het lesgeven wordt de leerling een half jaar beoordeeld op zijn lesgevend vermogen, het over brengen van zijn lesstof en daaraan verbonden Shaolin Kempo Silat technieken, voordat hij zijn meestergraad heeft behaald.

4.2 Meestergraad 2^e Dan (zwarte band met 2 gouden strepen)

Met het behalen van de Meestergraad 2^e Dan (zwarteband) beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 1^e Dan en de aanvullende meester technieken en vaardigheden van de Shaolin Kempo Silat zoals hieronder beschreven:

1. Minimaal 2 van de 5 specialisaties naar keuze (zie punt 5)
2. Het integreren van een nieuwe technieken d.m.v. een nieuwe Saifat van een andere krijgskunst waarbij de nieuwe technieken een uitbreiding zijn van de bestaande Shaolin Kempo Silat technieken. Deze technieken kunnen aangeleerd zijn door:
 - Het volgen van Seminars van verschillende krijgskunsten
 - Het volgen van externe lessen van een andere krijgskunst
3. Minimaal 2 jaren actief de krijgskunst Shaolin Kempo Silat beoefenen op het niveau van meestergraad.



4.3 Meestergraad 3^e Dan (zwarte band met 3 gouden strepen)

Met het behalen van de Meestergraad 3^e Dan (zwarte band) beheerst men alle technieken die beschreven zijn in exameneisen van de 1^e en 2^e Dan en de aanvullende meester technieken en vaardigheden van de Shaolin kempo Silat zoals hieronder beschreven:

1. Minimaal 2 van de 5 specialisaties naar keuze (zie punt 5) uitvoeren
2. Heeft een EHBO/EHBSO training doorlopen(extern)
3. Kennis van Anatomie en trainingsleer en dit binnen de krijgskunst kunnen vertalen in:
 - Technische warming up waarbij de technieken per lichaamsdeel worden uitgevoerd
 - De geestelijke trainingsleer kunnen toepassen door de verschillende ademhalingstechnieken, waarbij volhardendheid en beheersing van het fysiek lichaam wordt gedemonstreerd.
4. Minimaal 5 jaren actief de krijgskunst Shaolin Kempo Silat beoefenen op het niveau van meestergraad.

5 Specialisaties in de Shaolin Kempo Silat

De specialisatie technieken binnen de sportvereniging Black Dragon Silat zijn in de volgende categorieën onderverdeeld:

5.1 Zelfverdedigingstechnieken

(dit zijn specifieke technieken waarbij men zich zelf gewapend of ongewapend kan bevrijden of verdedigen)

5.1..1 10 technieken ongewapend, verdeeld over:

- **5 wurg klemgrepen staand (polsgreep, schoudergreep, nekgreep, keelgreep)**
- **5 grepen van staand naar de grond (haren, benen, armen, handen)**

5.1..2 10 verdedigingstechnieken gewapend, verdeeld over:

- **5 weringen met een tijdschrift**
- **3 weringen met een korte stok**
- **2 weringen met een mes**

5.2 Wedstrijd technieken

(dit zijn specifiek technieken waarbij men het wedstrijd reglement toepast in de Silat technieken)

- 1. Kumite/tanding sparren**
- 2. Kumite/tanding sparren tegen meerdere tegenstanders**
- 3. Kumite/tanding sparren ongewapend tegen gewapende tegenstanders**
- 4. Demonstratie gevecht tegen meerdere personen**
- 5. Demonstratie gevecht met wapens**
- 6. Demonstratie gevecht ongewapend tegen gewapende tegenstanders**
- 7. Wedstrijd coach/trainer**
 - **Trainen van wedstrijd leerlingen**
 - **Analyseren van wedstrijden**
 - **Het coachen van de wedstrijd leerlingen tijdens de kumite wedstrijden**
- 8. Ervaring met externe toernooien**

5.3 Silat stijl technieken

- 1. Basis gevechtstechnieken Silat uitbreiden**
- 2. Hofdans / Keris-dans kunnen uitvoeren in traditionele Indonesische stijl**
- 3. Silat wapen saifat**
 - **Golok (kapmes)**
 - **Parang(kapmes)**

- **Kipas(waaier)**
- **Kerambit(klauwmes)**
- **Keris (traditioneel steekwapen)**

4. Indonesische benaming en tellingen kennen

5. Demonstratie van Silat technieken

5.4 Uitbreiden van bestaande specialisaties met nieuwe wapentechnieken.

1. De standen en techniek van het wapen uitbreiden

2. Basisslagen

3. Kumite gewapend vechten

4. Een nieuwe saifat ontwikkelen / uitbreiden met de nieuwe technieken

5.5 Vrije keuze technieken.

1. Ter beoordeling van de examencommissie