

# Bushin Kenpo

*Martial Arts Academy*



Bushin Kenpo

Handboek

DAVID WILSON

FOUNDER: BUSHIN KENPO MARTIAL ARTS SYSTEM

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## *Contact Informatie*

Engeland

Club email: [BKMAA@BushinKenpoKai.com](mailto:BKMAA@BushinKenpoKai.com)

Club website: [www.bushinkenpokai.com](http://www.bushinkenpokai.com)

Nederland

Club email: [budogym.katwijk@gmail.com](mailto:budogym.katwijk@gmail.com)

Club website: [www.budogym.eu](http://www.budogym.eu)

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Introductie tot het Bushin Kenpo

### De dynamische stijl van Bushin Kenpo

Bushin Kenpo is ontstaan uit diverse krijgskunsten en een persoonlijke veiligheidssysteem wat is ontwikkeld om te de beoefenaar te leren om zich met succes te verdedigen tegen een agressor d.m.v lichaamsbewegingen, omleiden van aanvallers kracht, arrestatie technieken, stoten en schoppen, worpen en beenvegen en drukpunten.

In ons Bushin systeem, geloven wij dat beste vorm van verdediging een tegenaanval is en doen wij wat wij nodig achten om onze aanvaller te neutraliseren dit met gebruik van redelijke geweld, wat binnen de grenzen van de wet valt.

De beginselen van ons systeem zijn vrij gemakkelijk te leren en de lessen worden gegeven in een ontspannen, vriendelijke, maar gedisciplineerde omgeving. Beginners en ervaren martial artist zijn allemaal hartelijk welkom in onze Bushin kenpo scholen.

Onze vriendelijke instructeurs zijn allen zeer ervaren in een veelheid van martial arts stijlen, met inbegrip van Kempo/Kenpo Goshin Ryu jujutsu, Karate, Judo, Aikido, Hapkido, Aikijujutsu, Chi Ryu, Ki-jutsu, Tai-Kwon-do, Kobudo en meer.

Onze oprichter en hoofd instructeur Professor David Wilson is een grootmeester in Bushin Kenpo en Kempo Jujitsu, meester van verschillende stijlen, en een gekwalificeerde instructeur voor Personal Training. David is ook een Close Quarter Combat instructeur die heeft geleerd op honderden internationale seminars in het Verenigd Koninkrijk en in het buitenland, en veel politie bedrijven in heel Europa.

Samen met traditionele Kenpo is onze Bushin systeem ontworpen om de student te leren omgaan met de wijze van geweld gangbaar in onze samenleving van vandaag.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Geschiedenis Bushin Kenpo

Door Professor David Wilson werd het Bushin Kenpo Martial Arts systeem op 17 September 2002 opgericht, hoewel onze wortels dateren tot September 1999 toen David, (met de zegen van zijn goede vriend en instructeur O Sensei Andy McGill) en de North Kent Academie of Martial Arts oprichtte, (NKAMA.) Op dat moment was de NKAMA gevestigd op een lokale school in Dartford, Kent. De klassen deden het heel goed de eerste 2 jaar tot de school besloot om de al hoge huur van de zaal nog meer te verhogen. Dit in combinatie met het beleid van de scholen met betrekking tot sluiting tijdens de lange schoolvakanties liet David worstelen om de kosten te kunnen betalen. In de komende zes maanden, onze studenten aantal was gedaald tot zeven regelmatige deelnemers, en uiterlijk medio December 2002, waren er slechts zes van ons in opleiding op een regelmatige basis.

Onze jaarlijkse lidmaatschapsbijdrage is verschuldigd in januari, dus David besloot op zoek te gaan naar een meer praktische en gebruiksvriendelijke plek waar hij zijn vijf toegewijde studenten kon onderwijzen zonder voortdurend lessen te moeten annuleren. Tim Gridley, (één van de studenten en goede vriend van David) bouwde onlangs een privé dojo op zijn grond in Swanley, Kent, Tim had contact met de overige studenten en er werd aangedragen dat David gebruik zou maken van deze privé dojo om aan zijn zes resterende studenten les te geven. David accepteerde Tim's aanbod maar zei dat als hij doorging met het onderwijzen van deze studenten dit privé lessen werden gedurende ten minste één jaar. De belangrijkste reden hiervoor was dat David een tegenaanval systeem wilde ontwikkelen gebaseerd op zijn ervaring met de verschillende krijgskunsten. Hij wilde volledige inzet van zijn resterende studenten, en geen druk of inmenging van buitenaf. Stuart Rogers heeft ruim 12 jaar onder David getraind en de andere vier studenten minstens 3 jaar. David beloofde dat hij hen voor 100% en ten minste negen maanden privé-lessen geven zou, maar in ruil daarvoor verwachtte hij 100% terug en regelmatige aanwezigheid. Met David's privé-lessen en een heleboel hard werk van zijn leerlingen werd een kleine maar hechte budo-familie gevormd. In September 2003 opende David en zijn vijf studenten de eerste officiële Bushin Kenpo Kai dojo in David's dorp in South Darenth, Kent. Sindsdien is onze studenten aantal gestaag gegroeid. Onze Bushin Kenpo martial arts systeem is sindsdien erkend als een legitieme martial arts stijl door de International Combat Martial Arts Union, en in 2009 door de wereld Ju-Jitsu / Aiki - Bu Jutsu Federation & European Samurai Ju-Jitsu Society.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Over de Bushin Kenpo oprichter

David Wilson begon zijn combat training in boksen in 1965, (er waren weinig martiale kunst scholen in die dagen). Op de leeftijd van 14 jaar, had David deelgenomen aan verschillende officiële competities van de Amateur Boxing Association, vertegenwoordigt de Alexandra Palace Boxing Club voordat hij verhuisde naar de prestigieuze Storeditch Boxing Club in Noord-Londen. Davids formele opleiding in de martial arts begon terug in de vroege jaren 80 beoefenen van Kenpo onder O-Sensei Fuji en Sensei (nu Soke) Andy McGill. Binnen zes maanden na het beginnen van Kenpo trainde hij minimaal achttien uur per week in de arts van Kenpo, Goshin jujitsu, Aikido, Karate, Judo en Kijitsu. David deed examen voor zijn eerste zwarte band in Ki-Jitsu in 1987 dit examen was afgenomen door zijn Ki instructeur Soke Hans Rolbeck 10e Dan Ki-Jitsu. In 1988 (na zich te hebben gespecialiseerd in vele stijlen) verdiende David ook zijn Shodan in diverse Martial Arts, waaronder, Goshin jujitsu, Ki, Ki-Aikido en Aikijitsu. David heeft nu verschillende hoge dan graden in een verscheidenheid van arts welke hij door de jaren heen studeerde en een grootmeester in Bushin Kenpo Kempo Ju-Jitsu, Kijitsu en Goshin Ryu Jujitsu is. Hij verkiest zich te concentreren op de ontwikkeling van zijn Bushin systeem. David opende zijn eerste dojo in 1987 waar hij les gaf in Goshin jujitsu als lid van de Kenseikai Budo Associaton, dit werd al snel gevolgd door lessen in Kenpo als lid van Kenpo Kwai International.

**Titels:** Professor of Martial Arts Science. Grootmeester, Soke, Hanshi.

**Gradueringen en Kwalificaties:**

9th Dan Bushin Kenpo.

9th Dan Kempo Jujitsu.

David has not graded in the arts below for many years

7th Dan Goshin Jujitsu.

6th Dan Close Quarter Combat & Aikijitsu

5th Dan Nippon Kenpo.

1st Dan: Aikijitsu, Ki, Ki-Aikido, Hapkido.

**Competitions:** Junior ABA Boxing. 7 official bouts. won 6, lost 1. 1968-1969. 14 inter club and school bouts ( Fights). 14 wins, 0 losses. British Power Lifting Champion 82k Category. 1982. Kent region BJA Judo Silver Medalist, 1985.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Bushin Kenpo Training Programma

We hebben twee Bushin Kenpo trainingsprogramma's, de eerste is voor Lil' draken. Het tweede programma is gericht op onze studenten vanaf tien jaar en volwassenen. Onze syllabus voor beide programma's maakt ongeveer 40 procent uit van wat nodig is tijdens de examens van de kyu graden, de andere 60 procent bestaat uit onze ervaring van de instructeurs Bushin van stijlen die zijn opgenomen binnen Bushin Kenpo zoals Judo, Ju-jitsu, Karate, Aikido, Hapkido, Aikijutsu en nog veel meer. Alle Bushin Kenpo docenten zijn zeer ervaren instructeurs die zich hebben gespecialiseerd in verschillende martial arts stijlen.

### Lil' Dragon programma (5 tot en met 9 jaar)

Ontwikkeld door grootmeester David Wilson, studenten leren complexe Martial Arts-technieken en combinaties. Het hoofddoel van Lil' Dragons programma is kinderen vaardigheden te leren voor het leven, die kan worden toegepast op hun vechtsport opleiding en hun leven in het algemeen. Deze vaardigheden omvatten doorzettingsvermogen, concentratie, zelfdiscipline, techniek, intensiteit, flexibiliteit en coördinatie van lichaam en geest. Lil' Dragons vooruitgang, door middel van ons programma zullen ze hun vaardigheden, via examens die wij gradueringen noemen testen, loopt via gekleurde gordels.

### Bushin Warrior (10 tot 14 jaar) volwassenen (15 +)

The Bushin Warrior-programma met een meer volwassen leeromgeving, zodat ze kunnen leren en groeien in hun eigen tempo, terwijl wij ervoor zorgen dat ze positieve opgroeien met waarden en normen. Onze warrior-programma loopt langs de lijnen van ons volwassen programma, bepaalde bewegingen en technieken zoals klemmen, offer worpen en drukpunten worden niet onderwezen tot 15 +. Het hoofddoel van het programma van de Kids is kinderen het belang van discipline en respect te leren, terwijl ook het onderwijzen van de kinderen over hoe men fit en gezond blijft hun zal helpen met het verbeteren van hun levensstandaard.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Promotie in Bushin Kenpo

Vooruitgang in Bushin Kenpo wordt bereikt via regelmatige examens, genaamd graden. van De graderingen van de student staan bekend als "Kyu" graden en worden aangeduid met de kleur van de riem (obi) welke rond de gi (jas) gedragen wordt. De zwarte band studenten staan bekend als Dan rangen, Dan in Japans is het woord voor een graad. Er zijn traditioneel tien graden van de zwarte band. Als je de 4e dan (graden) hebt behaald mag de Sensei (instructeur), nu de rode en zwarte blok gordel dragen. Niveau 5 Dan (graden) de Sensei wordt nu beschouwd als een meester in Bushin Kenpo en kan nu door de rode en witte blok gordel te dragen. De definitieve gordel in ons systeem is de rode gordel, of rode en gouden gordel. De rode gordel kan worden gedragen door de oprichter of de opvolger tot de oprichter of opvolger sterft.

In ons kinder programma hebben we 14 kleur banden. Tussen elke band met effen kleur hebben we een gekleurde band met een witte streep.

Shichi Kyu (7e kyu) witte band

Roku Kyu (6e kyu) gele band

Go Kyu (5e kyu) oranje band

Yon Kyu (4e kyu) groene band

San Kyu (3e kyu) blauwe band

Ni Kyu (2e kyu) paarse band

Ik Kyu (1e Kyu) bruine band

Shodan Ho zwarte & bruine band

Onze volwassen programma heeft negen banden van witte band (beginner) tot zwarte band. Zwarte band is bekend als Shodan (1ste graad), er zijn tien graden van de zwarte band in totaal.

Shichi Kyu (7e kyu) witte band

Roku Kyu (6e kyu) gele band

Go Kyu (5e kyu) oranje band

Yon Kyu (4e kyu) groene band

San Kyu (3e kyu) blauwe band

Ni Kyu (2e kyu) paarse band

Ik Kyu (1e Kyu) bruine band

Shodan Ho zwarte & bruine band

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Titels in Bushin Kenpo

**Sempai:** Een titel gebruikt om te verwijzen naar een senior student. In Bushin Kenpo wordt Sempai toegekend aan de meest senior Kyu rang student in de dojo.

**Sensei** "Leraar of een die has gone before": deze titel is veruit de meest vaak gebruikte titel in Japanse vechtsporten. In vele stijlen wordt deze titel niet toegekend tot San-dan (3e graad zwarte band) echter de titel Sensei wordt automatisch toegekend op Sho-dan (1ste graad zwarte band) voor zover zij meer dan 25 jaar oud zijn. De meeste zullen verklaren dat dit de meest geachte titel die een leerling gebruiken kan bij de verwijzing naar de senior als hun leraar. De titel Sensei impliceert een nauwe band tussen de student en leraren relatie.

**Renshi:** "Senior Expert leraar" Dit is de eerste van de drie in het algemeen gebruikt (meestal) leraar titels. Hoewel deze titel onafhankelijk van rang is.

**Shihan-Dai:** "onder Master": direct onder de leiding van Shihan. Hoewel deze titel onafhankelijk van de ranking systeem is, het is zelden gegeven aan iemand beneden de rang van Yondan (4e Dan).

**Shihan:** "Master of deskundige leraar": het is belangrijk te begrijpen dat de zin Master zoals gebruikt in de martial arts is iemand die onder de basis onder de knie heeft en gevorderde technieken {beginselen} van een bepaalde stijl of systeem, ze worden beschouwd als de meest ernstige en toegewijde studenten in elke stijl van martial arts.

**Kyoshi:** "Master Teacher, leraar van leraren": Hoewel deze titel onafhankelijk van de ranking systeem is, het wordt zelden gegeven aan iemand beneden de rang van Roku-dan en in de meeste gevallen Shichi-dan).

**Hanshi:** "Senior Master Teacher": dit is de hoogste van de over het algemeen gebruikt (meestal) leraar titels. Hoewel deze titel onafhankelijk van de ranking systeem is, is het zelden gegeven aan iemand beneden de rang van Hachi-Dan (8e graad zwarte band)

**Soke:** Oprichter van een systeem of stijl. Deze titel kan ook worden gebruikt door de opvolger van de stichter van een stijl of systeem. Vele oprichters van systemen of stijlen met de titel van Soke worden liever alleen aangeropen als Soke door Deshi (een student, leerling of een leerling van een krijgskunst) binnen hun eigen stijl) en verkiezen de formele titel van Hanshi van die buiten hun stijl.



# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Graduatie volwassenen Bushin Kenpo

### **Studenten rang is aangeduid door gekleurde Banden**

Shichi Kyu (7e kyu) witte band  
Roku Kyu (6e kyu) gele band  
Go Kyu (5e kyu) oranje band  
Yon Kyu (4e kyu) groene band  
San Kyu (3e kyu) blauwe band  
Ni Kyu (2e kyu) paarse band  
Ik Kyu (1e Kyu) bruine band  
Shodan Ho Bruine & Zwarte band

### **DAN, graad niveaus**

Shodan (1ste Dan) zwarte band.  
Nidan (2e Dan) zwarte band  
Sandan (3de Dan) zwarte band  
Yondan (4e Dan) zwart en rood geblokte band  
Godan (5e Dan) zwarte en wit geblokte band  
Rokudan (6e Dan) zwarte en wit geblokte band  
Nanadan (7e Dan) zwarte en wit geblokte band  
Hachidan (8e Dan) rode band  
Kudan (9e Dan) rode band  
Judan (10e Dan) rode band

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Syllabus 6th Kyu Gele Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 12 weken, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **UKEMI**

Mai Korobi  
Ushiro Ukemi  
Migi Yoko Ukemi  
Hidari Yoko Uke  
Mai Ukemi  
Kaiten Ukemi  
Yoko Korobi

#### **VALBREKEN**

Voorwaartse rol  
Achterwaartse rol  
Rechtszijdige breek va  
Linkszijdige breek val  
Platte val voorover  
Val over brug  
Val over zijkant

#### **ATEMI / GERI**

Furi Zuki  
Gyaka Zuki  
O Zuki  
Tobi Komi Zuki  
Mae Geri  
Kin Geri

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Hoekslag  
Tegenovergestelde stoot  
Rechte stoot  
Korte stoot  
Trap met bal voet  
Trap met wreef voet

#### **NAGE**

O Goshi  
O Soto Gari

#### **WORPEN**

Grote Heupworp, 1e heupworp  
Groot buitenkant maaien, 1e beenworp

#### **PARRY'S**

Soto Uchi  
Uchi Soto  
S Parry

#### **WERINGEN**

Wering van buiten naar binnen  
Wering van buiten naar binnen  
Redirection & Entrapment parry

**Judo Randori:** Ne Waza/Tachi Waza (grond en staand)

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.

Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Syllabus 5th Kyu Oranje Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 16 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **UNSOKU**

Voet bewegingen en ontwijkingen

#### **NAGE**

Kubi Nage  
Eri Nage  
O Uchi Gari  
Ko Uchi Gari  
Ko Soto Gari

#### **WORPEN**

Nek worp (staand, halve en hele offerworp  
Rever worp  
Grote binnenwaartse maai, 5e beenworp  
Kleine binnenwaartse maai, 6e beenworp  
Kleine buitenwaartse maai, 10e beenworp

#### **ATEMI / GERI**

Mawashi Geri  
Empi Chi  
Haito Uchi  
Shuto Uchi  
Zut Zuki

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Cirkelvormige trap  
Elleboog stoot  
Slag met duim kant hand  
Slag met pink kant hand  
Hoofd stoot

#### **KENSETSU**

Waki Gatame  
Ude Hishigi Juji Gatame  
Osaekomi  
Projections  
Judo Randori

#### **KLEMMEN**

Arm klem (staand en geknield)  
Gekruiste arm klem (grond techniek)  
Houdgrepen  
Met hand geduwd/Van achteren getrokken  
Grondwerk en staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo

## Syllabus 4th Kyu Groene Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 20 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **UNSOKU TANDOKU UNDO**

Voet en handbewegingen en ontwijken

#### **NAGE**

Ippon Sei Nage  
Kata Sei O Nage  
Morote Seo Nage  
Ushiro Nage  
Uke Goshi

#### **WORPEN**

Schouderworp met een hand  
Schouderworp met armklem  
Schouderworp met twee handen  
Achterwaartse Heupworp  
Heupworp met arm en meer staande als gebukt

#### **COMBINATIES EN OVERNAMES**

Ko Soto Gari / O Uchi Gari  
Sei O Nage / Shi Ho Nage  
O Soto Gari / Kubi Nage  
O Soto Gari / Yoko Wakare  
Tai Otoshi / Yoko Wakare

#### **ATEMI**

Tsuri Komi Mae Geri  
Fumi Komi Geri  
Tettsui Uchi  
Uraken Uchi

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Voorwaartse trap  
Hielkick  
Stoot met hamervuist  
Slag met bovenkant hand

Bevrijden uit elke techniek gevraagd door de examiner. Bevrijden uit willekeurige aanvallen, twee persoons aanval. Demonstreerd controletechnieken met klemmen om aanvaller te controleren. Sparren met partner . Judo Randori, staande en knielende (Tachi & Ne Waza)

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# Syllabus 3rd Kyu Blauwe Band

## Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 26 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

### **NAGE**

Tai Otoshi  
Fumi Komi Nage  
Harai Goshi  
Hanai Goshi  
Ashi Gake  
Ashi Guruma  
Ryo Ashi Dori

### **WORPEN**

Armworp over been  
Beenworp met gestrekt been ?  
Heupworp met opzwaaiend been buitenzijde  
Heupworp met been aan binnenzijde enkel  
Been haken?  
Been wiel op achterstaande been  
Beide benen wegtrekken

### **COMBINATIES EN OVERNAMES**

Harai Goshi / Hanai Goshi  
Tai Otoshi / Tai Otoshi

Hanai Goshi / Harai Goshi  
Kubi Nage / Uke Goshi

### **ATEMI/TRAPPEN**

Yoko Geri  
Hiza Geri  
Teisho Uchi  
Ushiro Mawashi Geri  
Miki Zuki Geri

### **STOTEN EN TRAPPEN**

Zijwaartse trap  
Knie trap  
Handpalm stoot  
Achterwaartse ronde trap  
Halve maan trap

### **VERWURGINGEN**

Kata hajime  
Nami Juji Jime  
Gyaku Juji Jime

Met 1 hand aan never en ander achter nek  
Gekruiste verwurging, handpalmen beneden  
Gekruiste verwurging, handpalm boven

### **OSAEKOMI/HOUDGREPEN**

1e Houdgreep  
2e Houdgreep  
3e Houdgreep

Kesa Gatame  
Kata Gatame  
Kami Shiho Gatame

### **BASIS VERDEDIGING**

Ontwapenen met mes en stokaanvallen

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# Syllabus 2nd Kyu Paarse Band

## Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 26 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

### **NAGE**

Seo Nage x 7  
Sode Tsuru Komi Nage  
O Soto Garuma  
Yoko Wakare  
Tani O Toshi  
Tomoe Nage  
Uchi Mata Nage

### **WORPEN**

Schouder worp, 7 variaties  
Heupworp met doorgetrokken arm, 2 variaties  
Beenworp op buitenste been  
Zijwaartse offerworp  
Offerworp met been achter twee benen  
Offerworp via lies/buik  
Beenworp via binnenkant been

### **ONTSNAPPINGEN EN ARRESTATIE TECHNIEKEN**

Je moet laten zien hoe je effectief ontsnapt aan pakkingen of arrestatie technieken, gevraagd door de examinatoren dit zonder aarzeling. Zodra je je bevrijding hebt verricht moet je de aanvaller controleren, ontwapenen en arresteren, met behulp van wat zou worden beschouwd als redelijke kracht.

### **TANTO, TANJO (stok van ± 64 cm), BO, JO, HANDGUN**

Je moet een redelijke beheersing in het gebruik van deze wapens laten zien.

### **TANTO RANDORI**

Vier periodes met mes vechten

### **NINAN DORI**

Voorkomen en controleren van aanvallen van vier of meer aanvallers vanuit alle kanten.

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.

Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# Syllabus 1st Kyu Bruine Band

## Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 39 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

Alle technieken van vorige syllabus gevraagd door de examinerator.

Warming up en Cooling down van de klas.

**De volgende technieken moeten uitgevoerd worden zonder aarzeling.**

Worpen gevraagd door de examinerator, links en rechts.

Arrestatietechnieken en ontsnappingen, met het dragen van een blinddoek.

Verdediging en aanval met de volgende wapens, Jo, Bo, Tanto, Tanjo, Tonfa, Hand Gun

Randori, 4 partijen

Tanto randori, 4 partijen

Judo grondwerk, 4 partijen

Judo randori, 4 partijen

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examineratoren.

Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# Syllabus Shodan Ho Bruin/zwarte Band

## Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 26 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

Alle technieken van vorige syllabus gevraagd door de examinerator.

Warming up en Cooling down van de klas.

Demonstratie van KI

Assisteren in lessen.

**De volgende technieken moeten uitgevoerd worden zonder aarzeling.**

Worpen gevraagd door de examinerator, links en rechts.

3 staps sparren

Arrestatietechnieken en ontsnappingen.

Verdediging en aanval met de volgende wapens, Jo, Bo, Tanto, Tanjo, Tonfa, Hand Gun

Randori, 5 partijen

Tanto randori, 5 partijen

Judo grondwerk, 5 partijen

Judo randori, 5 partijen

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examineratoren.

Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.



# Syllabus Shodan Zwarte Band

## Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 26 weken na zijn laatste examen, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

Alle technieken van vorige syllabus gevraagd door de examinerator.

Mondeling examen en benamingen.

Vermogen om les te geven aan junioren en senioren onder supervisie van een instructeur.

2,3 en 4 staps sparren

Randori, 6 partijen

Tanto randori, 6 partijen

Judo grondwerk, 6 partijen

Judo randori, 6 partijen

Deze syllabus maakt ongeveer 40% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# Bushin Kenpo Junior banden systeem

## Studenten graduatie werkt met gekleurde banden

Witte Band

Geel & Wit

Geel

Oranje & Wit

Oranje

Groen & Wit

Groen

Blauw & Wit

Blauw

Paars & Wit

Paars

Bruin

Bruin & Zwart

Zwart

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Gele & Witte Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 12 weken, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **UKEMI**

Mai Korobi  
Ushiro Ukemi  
Migi Yoko Ukemi  
Hidari Yoko Uke

#### **ATEMI / GERI**

Furi Zuki  
Gyaka Zuki  
O Zuki  
Mae Geri  
Combinatie van stemi's

#### **NAGE**

O Soto Gari, 1e beenworp

#### **VALBREKEN**

Voorwaartse rol  
Achterwaartse rol  
Rechtszijdige breek va  
Linkszijdige breek val

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Hoekslag  
Tegenovergestelde stoot  
Rechte stoot  
Trap met bal voet  
Combinatie van stoten en trappen

#### **WORPEN**

Groot buitenkant maaien

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Gele Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 12 weken, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **UKEMI**

Kaiten Ukemi  
Yoko Korobi

#### **VALBREKEN**

Val over brug  
Val over zijkant

#### **Juniot Kata; techniek 1**

#### **ATEMI / GERI**

Tobi Komi Zuki  
Kin Geri

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Korte stoot  
Trap met wreef voet

#### **NAGE**

Ko Soto Gari, 10e beenworp

#### **WORPEN**

Kleine buitenwaarts wegmaaien

#### **PARRY'S**

Soto Uchi  
Uchi Soto  
S Parry

#### **WERINGEN**

Wering van buiten naar binnen  
Wering van buiten naar binnen  
Redirection & Entrapment parry

#### **Judo Randori (Newaza)**

#### **Vriendelijke manier ( op de knie)**

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Oranje & Witte Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste minimale tijd voor deze graduatie is 12 weken, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **UKEMI**

Kaiten Ukemi  
Yoko Korobi

#### **VALBREKEN**

Val over brug  
Val over zijkant

#### **Junior Kata; techniek 1 & 2**

#### **ATEMI / GERI**

Tobi Komi Zuki  
Empi Uchi  
Fumi Komi Mae Geri

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Korte stoot  
Stoot met elleboog (variaties)  
Stampende trap

#### **NAGE**

O Uchi Gari

#### **WORPEN**

Groot binnenwaarts wegmaaïen, 5e beenworp

#### **Judo Randori (Newaza)**

#### **Vriendelijke manier ( op de knie)**

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Oranje Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **Junior Kata; techniek 1, 2 en 3**

#### **Combinatie van stoten en trappen uit het syllabus gevraagd door examiner**

##### **ATEMI**

Shuto Uchi Sutoraiki  
Haito Uchi Sutoraiki  
Sutoraiki Soto Uchi  
Sutoraiki Uchi Gari

##### **STOTEN**

Slag met pink kant hand  
Slag met duim kant hand  
Slag van buiten naar binnen  
Slag van binnen naar buiten

##### **NAGE**

Ko Uchi Gari, 6e beenworp  
Kubi Nage, 2e heupworp

##### **WORPEN**

Klein binnenwaarts wegmaaien  
Heupworp via de nek

##### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Groene & Witte Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **Junior Kata; techniek 1, 2, 3 en 4**

#### **Combinatie van stoten en trappen uit het syllabus gevraagd door examiner**

##### **ATEMI**

Mawashi Geri (3 hoogtes)  
Fumi Komi Mae geri  
Tettsui Uchi

##### **STOTEN en trappen**

Grote buitenwaartse trap, Jodan, Chusan, Gedan  
Hielkick  
Slag met onderkant vuist (hamerslag)

##### **NAGE**

O Goshi, 11e heupworp  
Uke Goshi, 1e heupworp

##### **WORPEN**

Grote heupworp  
Zwevende heupworp

##### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Groene Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **Osaekomi; demonstratie van houdgrepen op de grond**

#### **Combinatie van stoten en trappen uit het syllabus gevraagd door examiner**

##### **ATEMI**

Tsuri Komi Mae Geri  
Uraken Uchi

##### **STOTEN en trappen**

Voorwaartse trap  
Slag met bovenkant hand

##### **NAGE**

Sei O Nage  
Fumi Komi Nage

##### **WORPEN**

Schouderworp  
Beenworp met gestrekt been ?

##### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.



# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Blauwe & Witte Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **Combinatie van stoten en trappen uit het syllabus gevraagd door examiner**

##### **ATEMI**

Yoko Geri  
Hiza Geri

##### **STOTEN en trappen**

Zijwaartse trap  
Knie trap

##### **NAGE**

Koshi Guruma, 4e heupworp  
Fumi Komi Nage, 15e beenworp

##### **WORPEN**

Heupwiel, arm om nek en heup naar buiten  
Beenwiel

##### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Blauwe Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **Combinatie van stoten en trappen uit het syllabus gevraagd door examiner**

##### **ATEMI**

Teisho  
Miki Zuki Geri

##### **STOTEN EN TRAPPEN**

Handpalm stoot  
Halvemaan trap

##### **NAGE**

Harai Goshi, 5e heupworp  
Hanai Goshi, 6e heupworp

##### **WORPEN**

Heupworp met opzwaaiend been buitenzijde  
Heupworp met been aan binnenzijde enkel

##### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Paarse & Witte Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **Combinatie van stoten, trappen en worpen uit het syllabus gevraagd door examinerator.**

##### **ATEMI**

Ushiro Mawashi Geri

##### **STOTEN EN TRAPPEN**

Achterwaartse cirkeltrap

##### **NAGE**

Ryo Ashi Dori

##### **WORPEN**

Beide benen wegtrekken

##### **ONTSNAPPING VAN UIT PAKKINGEN**

Ontsnapping uit pakkingen van voren, opvattingen en wurgingen. Pakkingen met één of twee handen, links en rechts. Ontsnapping bij pakking aan de revers met één of twee handen.

##### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Paarse Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **ATEMI**

Elke combinatie van stoten, trappen en worpen uit het syllabus gevraagd door examinerator.

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

#### **NAGE**

Tai Otoshi  
Yoko Wakare

#### **WORPEN**

Armworp over been  
Offerworp zijwaarts

#### **RANDORI**

Judo Ne Waza  
Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken  
Staande technieken

#### **KUMITE**

Randori waarbij alles is toegestaan

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.  
Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Bruine Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **ATEMI**

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

Elke combinatie van stoten, trappen en worpen uit het syllabus gevraagd door examinator.

#### **COMBINATIES EN OVERNAMES**

Ko Soto Gari / O Uchi Gari

Sei O Nage / Shiho Nage

O Soto Gari / Kubi Nage

#### **RANDORI**

Judo Ne Waza

Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken

Staande technieken

#### **KUMITE**

Randori waarbij alles is toegestaan

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.

Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.

# *Bushin Kenpo Martial Arts Academy*

The Art of Bushin Kenpo, junior syllabus

## Syllabus Zwarte & Bruine Band

### Toelatingseisen

Studenten moeten lid zijn van een erkende Bushin Kenpo Academy dojo. De vereiste tijd voor deze graduatie is de leraar's beslissing, dit is afhankelijk van de aanwezigheid van de studenten en de houding ten opzichte van opleiding.

#### **ATEMI**

Elke combinatie van stoten, trappen en worpen uit het syllabus gevraagd door examinerator.

#### **STOTEN EN TRAPPEN**

#### **COMBINATIES EN OVERNAMES**

Tai Otoshi / Yoko Wakare

Harai Goshi / Hanai Goshi - Hanai Goshi / Harai Goshi

O Soto Gari / Yoko Wakare

Tai Otoshi / Tai Otoshi - Kubi Nage / Uke Goshi

#### **RANDORI**

Judo Ne Waza

Judo Tachi Waza

Grondwerk technieken

Staande technieken

#### **KUMITE**

Randori waarbij alles is toegestaan

Een combinatie van de bovenstaande gevraagd door de examinatoren.

Deze syllabus maakt ongeveer 70% uit van wat nodig is tijdens het examen.