

# INFOSHEET BUDO TOPPERS EXAMENS

**Van maandag 9 t/m zaterdag 14 december vindt het Budo Toppers Examen plaats. Het beloven een sportieve en leerzame dagen te worden. In deze informatiesheet staat alles wat je vooraf moet weten om dit examen tot een succes te maken.**

Tijdens het examen kijken we bij de Toppers vanaf 6 jaar naar de technische vaardigheden zoals kihon, kata en kumite. Ook wordt er gekeken naar de fysieke competenties zoals snelheid, kracht en balans.

De Toppers op zaterdag van Stoei-Karate laten spelenderwijs hun vorderingen zien van basistechnieken zoals standen, stoten, trappen, rollen en stoeien. En Toppers van 2-5 jaar doen dit samen met hun ouder/opa/oma etc.

Tevens is het examen een goed moment om te zien hoe de Toppers omgaan met druk, hoeveel zelfvertrouwen ze hebben, hoe het gaat met de concentratie en doorzettingsvermogen en hoe hun sociale competenties zijn ontwikkeld. Het examen gaat er niet om hoe goed iemand is, maar om welke progressie de Topper maakt. De slogan van het examen luidt dan ook:

**De ware overwinning is de overwinning op jezelf!**

<b>Datum:</b>	Maandag 9 dec:	17.00-18.15 uur: karate examen groep 1 - 6-8 jaar beginners 18.30-19.45 uur: karate examen groep 2 - 9-11 & 12+jaar beginners
	Woensdag 11 dec:	16.00-17.15 uur: karate examen groep 3 - 6-8 & 9-11 jaar beginners 17.15-18.30 uur: karate examen groep 4: 9-11 & 12+ jaar beginners/gevorderden 18.30-20.00 uur: Karate examen groep 5: 9-11 & 12+ jaar gevorderden
	Vrijdag 13 dec:	16.00-17.15 uur: karate examen groep 6 - 6-8 & 9-11 jaar beginners 17.30-19.00 uur: karate examen groep 7: 9-11 & 12+ beginners & gevorderden
	Zaterdag 14 dec:	09.30-10.15 uur stoeien 2-5 jaar (1 ouder doet mee) 10.15-11.00 uur: stoeien 2-5 jaar (1 ouder doet mee) 11.15-12.00 uur: stoei karate 5-8 jaar (ouder doet gedeeltelijk mee)

**\*Alle reguliere en wedstrijd lessen komen tijdens deze dagen te vervallen.**

**Tijd en indeling:** De dag en tijd waarop je bent ingedeeld kan je vinden in de BTN club App bij mijn reserveringen.

**Plaats:** In de dojo (sportzaal) aan de Antwerpseweg 9 te Gouda

**Kosten:**

Streepjes examen 2,5-5 jaar:	gratis
Witte band/slip vanaf 6 jaar:	€7,50
Streep/halve band/hele band vanaf 6 jaar:	€10,00

Voor de betaling ontvang je een tikkie en deze dient uiterlijk op de dag van je examen betaald te worden. Op de volgende pagina vind je de band volgorde. Zo kan je zien welke band je kind nu heeft en wat de volgende band is waarvoor examen gedaan gaat worden.

**Deelname:** Om deel te kunnen nemen aan het examen is het van belang dat je kind de afgelopen weken heeft deelgenomen aan de trainingen. Merk je dat je weinig bent wezen trainen dan kan je de komende dagen eventueel extra komen.

**Benodigheden:** Karatepak en band  
Vuistbeschermers en bitje (vanaf 6 jaar)  
Bidon met drinken  
\*Let op: vuistjes/bitje zijn verplicht. Als je ze niet hebt dan kan je deze op de examendag aanschaffen.

**Toeschouwers:** Als ouder ben je van harte welkom om te komen kijken!  
\*Let op: bij de 2-5 jaar doet de ouder ook mee met het examen.

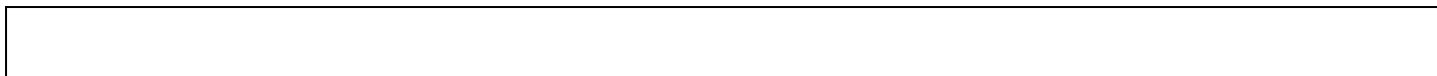
**Exameneisen:** Alle exameneisen voor de 6+ jaar kan je downloaden op: <http://www.budotopnederland.nl/downloads>.  
Voor de 2-5 jaar en stoei karate hanteren we geen verplichte exameneisen.

**Verloop examen:** Het examen voor 6+ jaar start met de openingsgroet en de warming-up. Tijdens de warming-up wordt er gekeken naar het fysiek aspect. Vervolgens worden de Japanse woorden doorgenomen en gaan we door naar de kihon, kata en kumite. Tijdens deze onderdelen kijken we vooral naar het technische gedeelte, maar ook de sociaal-/ emotionele aspecten worden onder de loep genomen. Na het technische gedeelte doen we de Super 7 en sluiten we af met de uitreiking. Omdat het examen maar een moment opname is wordt er ook gekeken naar de prestaties en houding tijdens de reguliere lessen. Het gaat er niet om hoe goed een topper is maar meer om welke progressie de topper maakt.

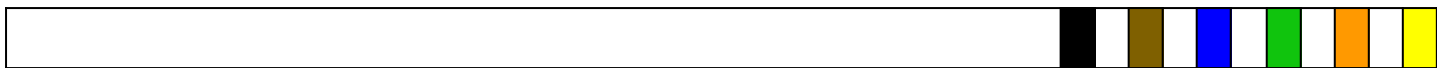
Voor de 2-5 jaar en met stoei karate is alles spelenderwijs en zijn er geen verplichte exameneisen. De ouders doen mee en de kids laten de basistechnieken van karate en judo zien zoals rollen, duwen, trekken, stoten en verdedigen. Doordat alle ouders meedoen leren ze gelijk omgaan met spanning, werken ze aan hun zelfvertrouwen en oefenen we competenties zoals samenwerken en concentreren.

# BANDEN KARATE

## WITTE BAND

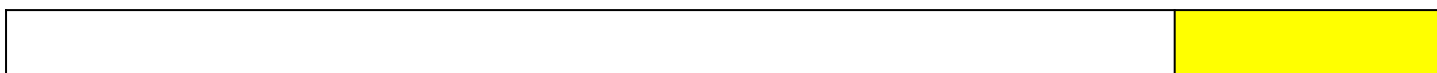


## STREEPJES EXAMEN (stoeien 2-6 jaar)

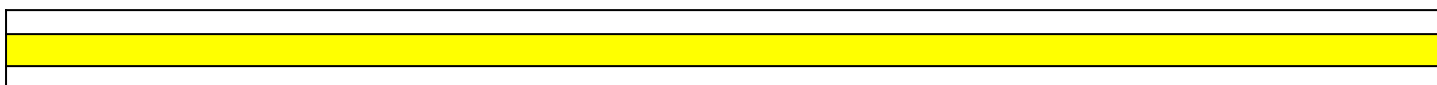


## GELE SLIP T/M GELE BAND (karate vanaf 6 jaar)

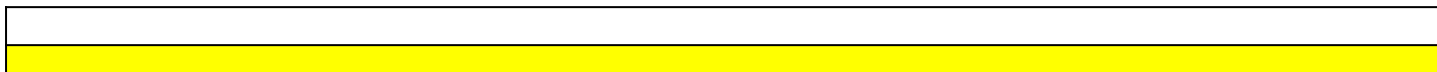
GEEL SLIP



GEEL STREEP



GEEL HALF



GEEL HEEL



## ORANJE SLIP T/M ORANJE BAND

ORANJE SLIP



ORANJE STREEP



ORANJE HALF



ORANJE HEEL



# GROENE SLIP T/M BRUIN

GROEN SLIP



GROEN STREEP



GROEN HALF



GROEN HEEL



BLAUW SLIP



BLAUW STREEP



BLAUW HALF



BLAUW HEEL



BRUIN SLIP



BRUIN STREEP



BRUIN HALF



BRUIN HEEL

