

## KABUTO WAASMUNSTER

### ESCRIMA ~ OPLEIDINGSPROGRAMMA.



### BIFF ~ BELGIUM

**Samenstelling door Tim Waterschoot (Hoofdlesgever BIFF België)**

#### **Opmerkingen:**

- *Graden worden enkel verleend op basis van kennis en loyaliteit, niet voor het geld.*
- *De leerling zal ook andere gevechtstechnieken of concepten leren uit verschillende gevechtssystemen, maar die zijn niet altijd vereist voor het behalen van de graden. (bv. Valoefeningen, klemmen, Sinawali, "sticky hands", enz.)*
- *Het Uniform voor nieuwelingen, gelegenheids-leerlingen en leerlingen zonder graad bestaat uit een zwarte broek en een witte T-shirt met het BIFF Logo en het Club Logo.*
- *Leerlingen die niet wensen te gradueren, behouden het "beginners uniform" ongeacht hun ervaring of kennis.*
- *Leerlingen die wensen te gradueren volgens de Standaard van "Senior Chief Instructor" Master Jay Dobrin en de "British & International Fighters Federation", worden verwacht een geldige aansluiting te betalen bij het afleggen van de Eerste Graad. Deze éénmalige aansluiting kost 25€, dit is inclusief de lidkaart, diploma en badge, te betalen na het verkrijgen van de eerste graad.*
- *Alle volgende graden zijn kosteloos als lid van de vereniging Kabuto Waasmunster. Niet aangesloten leerlingen betalen 25€, plus eventuele verplaatsing onkosten, per graad.*
- *Vanaf graad vier is het vereist om met scherp te werken, dit is niet altijd voor iedereen weggelegd. Er is dus géén verplichting hiertoe, behalve voor het behalen van een door het B.I.F.F. erkende vierde graad. Vanaf deze graad mag de Volledig rode T-shirt gedragen worden.*

## KABUTO WAASMUNSTER

### OVERZICHT.

#### GRAAD 1 – Vereisten.

- Basis Standaard training doelwitten 1-8
- Draaibewegingen met stok (Karanza-Twirling)
- Basis “Passieve” Blokkeer technieken 1-8, met “snijdende/zachte afwerking”
- Combinaties van slagen en blokken, met “snijdende/zachte afwerking” (driehoek gebruiken)
- Basis ongewapende technieken tegen stok (Toepassen van de 8 basis technieken met “zachte” afwerking).

#### GRAAD 2 – Vereisten.

- *Voorgaande graad herhalen met je zwakkere hand.*
- Stokslagen 1-5 in beweging, in gevechtshouding (Attitude!).
- Actieve Blokkeer technieken 1-8, met Harde/sterke afwerking (Concept “Hit, hit & move”)
- Ontwapeningstechnieken met en zonder stok, Basis 1-5.
- Combinaties van slag- en blokkeertechnieken, in beweging, enkele stok.
- Basis “Lock & Block” – stok tegen stok en dulo (kort stokje), Driehoek gebruiken.
- Blokkeren rond de klok.
- Sparren – stok tegen stok (basis driehoek gebruiken)
- Ongewapende technieken tegen stok (Toepassen van alle technieken met “harde” afwerking)

#### GRAAD 3 – Vereisten.

- *Voorgaande graden herhalen met je zwakkere hand.*
- Technieken met de vrije hand en ontwijkingen (slag zones 1-5)
- 1 – 5 Volgende technieken (Figuur 8 / X-vorm), met zwaar wapen.
- Technieken met stok (Volgen, Tegenin en Passeren met hand)
- “Vloeiend” Sparren, gebruik makende van bovenstaande.
- Zware voorwerpen blokkeren

#### GRAAD 4 – Vereisten. (SCHERP!) \*

- *Voorgaande graden herhalen met je zwakkere hand.*
- 1-5 volgende technieken (Figuur X) met zwaard/machete
- Technieken (Volgen, tegenin, passeren met hand), met zwaard/machete
- “Flow” Sparren gebruik makend van bovenstaande technieken.
- 1-5 Snijdende technieken (Zwaard), op basis van de geleerde technieken.
- “In-Between” Sparren (Stok)
- Basis combinaties met twee stokken.
- “Lock & Block”, in beweging (Stok vs stok en (oefen)mes)
- “Level” training (sparren in ongewone omgeving: bv Hoogte, tussen objecten,...)
- Combinaties van blokkeren en afwerken met drie personen. (Stok)

*\* Trainen met scherp, NAAST de tatami en op eigen verantwoordelijkheid*

## KABUTO WAASMUNSTER

### **GRAAD 5 – Vereisten.**

- *Voorgaande graden herhalen met je zwakkere hand.*
- Sparren met twee stokken
- Sparren één tegen twee stokken
- Sparen met drie personen (= enkel blokkeren)
- Verdedigen met één stok tegen Twee personen met stok.
- Stok gebruiken tegen een ongewapende tegenstander.
- Stok tegen stok Sparren, in beweging.
- “In-Between” sparren (Zwaard)
- “Lock & Block”, met stok, zonder “lock” – continue aanvallen. (stok vs stok en mes)

### **GRAAD 6 – Vereisten.**

- *Voorgaande graden herhalen met je zwakkere hand.*
- Gebruik de 1-5 blokken en slagen, aangepast aan zwaard tegen stok (en omgekeerd).
- Mes tegen mes, verborgen en normale greep
- Mes tegen ongewapende aanvaller.
- “Lock & Block” – gebruik één en/of twee zwaarden (vs zwaard en mes)
- Ongewapend tegen verschillende wapens (behalve mes)
- Mes tegen verschillende wapens
- Toepassingsoefeningen uit voorgaande graden met zwaard (bv Tri-sparren)
- Lock & Block, gebruik makend van Twee stokken en één mes
- Lock & Block, twee messen tegen één mes

### **GRAAD 7 – Vereisten.**

- *Voorgaande graden herhalen met je zwakkere hand.*
- Gebruik de 1-5 blokken en slagen, aangepast aan zwaard tegen mes (en omgekeerd).
- Twee messen tegen twee messen, constant in beweging.
- Twee messen tegen één mes (en omgekeerd), constant in beweging.
- Mes tegen mes sparren, constant in beweging.
- Snijdende technieken op korte afstand (bv. Worstelgrepen, greep op hand, enz.)
- Gewapend of ongewapend tegen verschillende wapens en willekeurige tegenstanders.
- Technieken met de lange stok.
- Sparren met verschillende wapens (één tegen één)
- Toepassingsoefeningen uit de voorgaande graden met mes.
- In staat zijn om beginners les te geven in het programma van graad 1 en 2, op een correcte manier.
- Een minimum aan kennis van verschillende trainingsmethodieken en opwarmingsoefeningen, die niet in de voorgaande graden vermeld staan (bv. Cabca, Sinawali, Sumbrada en andere oefeningen).