



GLOBAL COMBAT SPORTS FEDERATION

For All Combat Sports, One Federation

Richtlijnen Gradatie Systeem

Thaiboksen & Kickboksen

Amsterdam, The Netherlands
globalcombatsportsfederation.com



COLOFON

Titel

Richtlijnen Gradatiesysteem Thaiboksen & Kickboksen

Initiator

Rion Rijker, LLM

MBA (Global Sports Management) – Eaton Business School

DBA Candidate (Sports Management)

Dit document is tot stand gekomen onder leiding van de coördinator, in samenwerking met een multidisciplinair team van specialisten uit de vechtsportwereld. Aan de ontwikkeling hebben ervaren trainers, wedstrijdcoaches, sportpedagogen en experts op het gebied van trainingsleer en sportveiligheid bijgedragen. Door deze gezamenlijke expertise is een richtlijn ontwikkeld die zowel de traditionele waarden van de vechtsport respecteert als aansluit bij moderne inzichten op het gebied van sportontwikkeling, veiligheid en didactiek.

Versie

Eerste editie

Jaar van uitgave

2026

Copyright

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de samensteller.



INHOUDSOPGAVE

1. OVER DE GLOBAL COMBAT SPORTS FEDERATION (GCSF).....	7
1.1 Missie en positionering Global Combat Sports Federation.....	7
2. INLEIDING.....	9
3. RELATIE TUSSEN GRADATIESYSTEEM EN LERARENOPLEIDING.....	11
4. TOELICHTING OP HET OVERZICHT VAN DE OEFENSTOF.....	12
4.1 KLEDING / EQUIPMENT.....	14
4.2 CONDITIELELE VAARDIGHEDEN.....	14
4.3 VERPLAATSEN.....	14
4.4 HOUDING.....	15
4.5 KENNIS.....	15
4.6 STOOT EN SLAG TECHNIEKEN.....	16
4.7 ELLEBOOGTECHNIEKEN.....	17
4.8 TRAPTECHNIEKEN – VOORWAARTS.....	18
4.9 TRAPTECHNIEKEN – RONDE TRAP EN LOW-KICK.....	19
4.10 TRAPTECHNIEKEN – ZIJWAARTSE TRAP.....	20
4.11 TRAPTECHNIEKEN – ACHTERWAARTSE TRAP.....	21
4.12 TRAPTECHNIEKEN – ACHTERWAARTSE CIRKELTRAP (SPINNING HOOK).....	22
4.13 KNIETECHNIEKEN.....	23
4.14 VERDEDIGING STOTEN EN SLAGEN.....	25
4.15 VERDEDIGING TRAPPEN.....	27
4.16 ACHTERWAARTSE CIRKELTRAP VERDEDIGING.....	30
4.17 VERDEDIGINGS KNIETECHNIEKEN.....	30
4.18 WORPEN, ROLLEN, VALLEN EN VALBREKEN.....	32



4.19 INTERACTIEVE OEFENVORM.....	32
5. NADERE TOELICHTING.....	34
6. DAN EXAMENS – RICHTLIJNEN EN TOEKENNINGSCRITEIA.....	35
7. ACTUALISATIE VAN DEZE RICHTLIJNEN.....	40



V O O R W O O R D

De ontwikkeling van thaiboksen en kickboksen in Nederland is het resultaat van decennia van toewijding, technische innovatie en pionierswerk binnen de vechtsportgemeenschap. Grootmeesters zoals Thom Harinck en Johan Vos hebben een bepalende rol gespeeld in de vorming van de moderne basis van het Nederlandse kickboksen. Door hun visie, trainingsmethoden en organisatorisch leiderschap hebben zij niet alleen succesvolle vechters voortgebracht, maar ook een trainingscultuur gecreëerd waarin discipline, respect, technische precisie en mentale weerbaarheid centraal staan.

Dankzij het werk van deze pioniers heeft Nederland zich ontwikkeld tot één van de meest invloedrijke landen binnen de internationale kickboks- en thaiboksenwereld. De Nederlandse benadering van training en wedstrijd sport heeft wereldwijd erkenning gekregen en heeft in belangrijke mate bijgedragen aan de verdere ontwikkeling en professionalisering van de sport.

Binnen deze historische ontwikkeling heeft zich een herkenbare vechtstijl gevormd die internationaal bekendstaat als Dutch style kickboksen. Deze stijl is ontstaan uit een unieke combinatie van Japans kickboksen en Kyokushin-karate, thaiboksen en Westerse bokstechnieken. Kenmerkende elementen van deze benadering zijn krachtige punch-kickcombinaties, een hoog wedstrijdtempo, constante druk naar voren en een sterke nadruk op combinatietraining, conditie en tactische discipline.

Ondanks de sterke internationale positie van Nederland binnen de kickboks- en thaiboksenwereld bestaan er nog steeds verschillen in de wijze waarop technische ontwikkeling en gradatiestructuren binnen de sport zijn georganiseerd. In tegenstelling tot verschillende andere vechtsportdisciplines ontbreekt binnen thaiboksen en kickboksen vaak een breed gedragen en gestandaardiseerde structuur voor technische opbouw en graduatie. Hierdoor kunnen exameneisen, technieken en opleidingslijnen tussen sportscholen, opleidingscentra en organisaties aanzienlijk verschillen.

Dit document is ontwikkeld met als doel bij te dragen aan meer structuur, transparantie en kwaliteit binnen de sport. Het beschrijft een gradatiesysteem waarin technieken, vaardigheden en kennis systematisch worden opgebouwd van de eerste kyu-graden tot aan de dan graden.

Het systeem combineert de gestructureerde gradatiemethodiek uit de Japanse vechtsporttraditie met de technische rijkdom van thaiboksen, waaronder stoten, trappen, knieën, ellebogen en clinchtechnieken, en de Nederlandse wedstrijd cultuur waarin combinaties, druk en conditionering centraal staan.

De richtlijnen in dit document zijn bedoeld om een gemeenschappelijke basis te bieden voor technische ontwikkeling, trainersopleiding en de gestructureerde ontwikkeling van sporters. Zij zijn niet bedoeld om de diversiteit van stijlen binnen de sport te beperken, maar om een kader te bieden waarbinnen verdere ontwikkeling, professionalisering en kwaliteitsbewaking kunnen plaatsvinden, in lijn met internationale standaarden voor de ontwikkeling van vechtsporten.



Binnen het kader van de Global Combat Sports Federation (GCSF) wordt voortdurend gewerkt aan het versterken van de structuur, governance en professionele standaarden van martial arts en contactsporten wereldwijd. Dit document draagt bij aan die doelstelling door transparante en consistente richtlijnen vast te leggen voor technische ontwikkeling en graduatie binnen thaiboksen en kickboksen.

Door duidelijke opleidingspaden en gradatiecriteria te definiëren wordt een solide basis gecreëerd voor sporters, trainers en organisaties die zich willen ontwikkelen binnen een veilige, gestructureerde en internationaal georiënteerde sportomgeving.

Dit document fungeert daarmee als een referentiekader voor de verdere ontwikkeling van technische opleidingsstructuren binnen de sport en ondersteunt de gezamenlijke inspanning om de duurzame, veilige en professionele groei van martial arts en contactsporten wereldwijd en daarbuiten te bevorderen.

Vastgesteld en bekrachtigd door de Global Combat Sports Federation (GCSF) als leidend kader voor technische ontwikkeling, gradatiestructuren en opleidingsstandaarden binnen aangesloten organisaties.

Dit gradatiesysteem vormt tevens het technische fundament voor de ontwikkeling van trainersopleidingen en opleidingsstructuren binnen de GCSF.

Vastgesteld door het Executive Board van GCSF

Amsterdam, 2026



1. OVER DE GLOBAL COMBAT SPORTS FEDERATION (GCSF)

De Global Combat Sports Federation (GCSF) zet zich in voor de ontwikkeling, professionalisering en internationale samenwerking binnen de vechtsport. De federatie ondersteunt initiatieven die bijdragen aan kwaliteit, veiligheid en duurzame groei van uiteenlopende martial arts-disciplines, waaronder Thaiboksen, kickboksen, Savate, Jiu Jitsu en MMA.

Binnen deze visie vervult de trainer een centrale rol. Trainers en leraren vormen het fundament van iedere vechtsportgemeenschap. Zij dragen technische kennis over en begeleiden sporters in hun fysieke, mentale en persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast dragen zij verantwoordelijkheid voor het creëren van een veilige, respectvolle en professionele trainingsomgeving.

Om deze rol te versterken stimuleert de GCSF de ontwikkeling van opleidingsprogramma's die trainers en leraren ondersteunen in hun professionele groei. Door middel van gestructureerde opleidingen, kennisdeling en samenwerking met ervaren professionals uit de vechtsportwereld draagt de federatie bij aan een duurzame en kwalitatieve ontwikkeling van de sector, dwars door disciplines heen.

De opleidingsplannen die binnen GCSF-verband worden ontwikkeld, komen voort uit deze ambitie. Per discipline wordt een programma vormgegeven dat ervaren beoefenaars opleidt tot deskundige instructeurs, met aandacht voor technische expertise alsmede didactische, pedagogische en coachende vaardigheden. De inhoudelijke uitwerking is altijd discipline-eigen, het kader en de kwaliteitsnormen zijn federatiebreed.

Met deze aanpak draagt de GCSF bij aan een nieuwe generatie trainers die, ongeacht de discipline, verantwoordelijkheid neemt voor de verdere professionalisering, veiligheid en positieve ontwikkeling van de vechtsport als geheel.

1.1 Missie en positionering Global Combat Sports Federation

De Global Combat Sports Federation (GCSF) vertegenwoordigt de voortzetting van authentieke vechtsport- en martial arts-tradities wereldwijd. Vanuit Amsterdam werkt GCSF aan het verbinden van sportscholen, trainers, officials en organisaties die zich inzetten voor technisch hoogwaardig, veilig en professioneel vechtsportaanbod. Daarbij wordt zowel recht gedaan aan de historische wortels van disciplines zoals Thaiboksen, kickboksen, Savate, Jiu Jitsu en MMA, als aan moderne inzichten op het gebied van sportpedagogiek, trainingsleer en sportveiligheid.

GCSF richt zich op de ontwikkeling van een transparante en toekomstbestendige structuur voor graduaties, trainersopleidingen en kwaliteitsborging binnen de vechtsport. Door het vastleggen van heldere technische richtlijnen, gekoppeld aan erkende opleidingsniveaus en een centraal online docentenregister, wordt zichtbaar welke trainers en opleiders opgeleid en gecertificeerd zijn. Dit



ondersteunt sportscholen, bondspartners en toezichhoudende organisaties zoals de vechtsportautoriteit bij audits, sportschoolbezoeken en ringinspecties, en maakt controleerbaar dat bekwame en bevoegde trainers voor de groep staan.

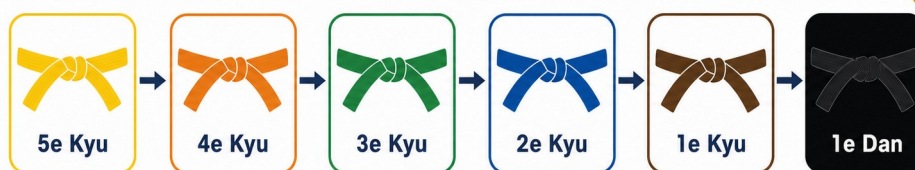
Binnen dit kader zet GCSF sterk in op integriteit, sociale veiligheid en goed sportbestuur. De federatie sluit aan bij de uitgangspunten van de Code Goed Sportbestuur en de ambities rond een veilig sportklimaat, onder meer door het hanteren van een gedragscode, VOG-beleid, tucht- en integriteitsregelingen en structurele scholing van kader. Daarmee vormt GCSF een professioneel en internationaal georiënteerd platform voor de verdere ontwikkeling van vechtsporten wereldwijd, in nauwe samenwerking met nationale partners en relevante sportautoriteiten.

2. INLEIDING

In Nederland ontbreekt momenteel een uniforme richtlijn voor het gradatiesysteem binnen het thaiboksen en de kickbokssport. Dit gebrek aan structuur belemmert de ontwikkeling van zowel sporters als leraren. Om hier verandering in te brengen, is een concept ontwikkeld dat als leidraad dient voor het opstellen van lesstof en exameneisen. Het uiteindelijke doel is om sporters te begeleiden naar het examen voor de eerste dan, waarmee een solide basis wordt gelegd voor verdere groei binnen de sport.

Een sterkere positionering van thaiboksen en de kickbokssport in Nederland vereist gerichte activiteiten. De meest cruciale daarvan is het opstellen van een uniforme richtlijn voor oefenstof, die als fundament dient voor een landelijk erkend gradatiesysteem. Dit systeem biedt sporters een helder doel en stimuleert hen om zich verder te ontwikkelen, zowel recreatief als competitief.

Het gradatiesysteem zal bijdragen aan een hoger niveau binnen drie belangrijke domeinen. Tijdens de opleiding wordt uitgegaan van een hoog technisch instapniveau. Deelname aan de opleiding tot docent Thaiboksen en Kickboksen is daarom in principe voorbehouden aan kandidaten die minimaal de tweede dan hebben behaald, of aantoonbaar beschikken over een gelijkwaardig technisch niveau. Binnen het kader van de Global Combat Sports Federation (GCSF) wordt een gestructureerde gradatiestructuur gehanteerd om technische ontwikkeling en opleidingsniveaus inzichtelijk te maken. De dangraden fungeren daarbij als referentieniveau voor technische beheersing, ervaring en opleidingsgeschiktheid. Door deze koppeling tussen gradatiesysteem en lerarenopleiding ontstaat een duidelijke ontwikkellijn voor sporters: van technische vorming en graduatie naar instructeurschap en uiteindelijk opleidingsverantwoordelijkheid binnen de sport.



GCSF Gradatie Systeem



1. Lerarenopleiding

Op dit moment kan vrijwel iedereen zich aanmelden voor een opleiding tot thaiboksen- en kickboksleraar. Helaas komt het voor dat aspirant-leraren over onvoldoende technische vaardigheden beschikken, waardoor zij gebrekkige technieken doorgeven aan hun leerlingen. Door het gradatiesysteem te koppelen aan de lerarenopleiding, bijvoorbeeld door deelname pas mogelijk te maken vanaf de tweede dan of een aantoonbaar gelijkwaardig technisch niveau wordt gewaarborgd dat leraren over een solide technische basis beschikken. Hierdoor kan de opleiding zich richten op didactiek en pedagogiek, in plaats van op het aanleren van basistechnieken.

2. Doorgroei van Recreanten

Een gestructureerd gradatiesysteem stimuleert recreanten om zich breder te ontwikkelen binnen de sport. Door aandacht te besteden aan de veelzijdigheid van technieken, waarvan veel leraren momenteel onvoldoende kennis hebben, wordt het niveau vanzelf hoger. Thai-kickboksen is een rijke en veelzijdige sport, en het is zonde dat veel potentieel onbenut blijft. Bovendien biedt het systeem mogelijkheden om recreanten langer te motiveren, ook op latere leeftijd, zoals dat in sporten als judo en karate al het geval is.

3. Verhoging van het Wedstrijdniveau

In de huidige situatie mag iedereen deelnemen aan wedstrijden, ongeacht het niveau. Dit kan leiden tot gevaarlijke situaties waarin onervaren vechters de ring betreden zonder voldoende technische bagage. Een gedegen gradatiesysteem kan hier verandering in brengen door bijvoorbeeld deelname aan wedstrijden pas toe te staan vanaf de vierde kyu (oranje band). Dit zorgt voor een veiliger wedstrijd klimaat en een hoger algemeen niveau.

Kortom, het invoeren van een uniform gradatiesysteem voor thaiboksen en kickboksen in Nederland is een noodzakelijke stap om de kwaliteit, veiligheid en aantrekkelijkheid van de sport te vergroten. Het biedt structuur, stimuleert ontwikkeling en draagt bij aan een professionele toekomst voor thaiboksen en de kickbokssport in Nederland.

3. RELATIE TUSSEN GRADATIESYSTEEM EN LERARENOPLEIDING

Het gradatiesysteem vormt de technische basis voor de opleiding tot docent Thaiboksen en Kickboksen. Binnen de opleidingsstructuur van de GCSF wordt ervan uitgegaan dat kandidaten die deelnemen aan de docentenopleiding reeds beschikken over een solide technische basis. Daarom geldt binnen de GCSF dat deelname aan de opleiding tot docent Thaiboksen & Kickboksen in principe is voorbehouden aan kandidaten die minimaal de tweede dangraad hebben behaald, of aantoonbaar beschikken over een gelijkwaardig technisch niveau. Het gradatiesysteem vormt daarmee een belangrijke schakel tussen technische ontwikkeling van sporters en de verdere professionalisering van trainers binnen de sport.

Het gradatiesysteem waarborgt dat sporters die doorgroeien naar een instructeursrol aantoonbaar beschikken over:

- technische beheersing van de kerntechnieken van de sport
- inzicht in tactiek, timing en afstand
- ervaring met sparren en wedstrijdsituaties
- begrip van veiligheid en controle binnen trainingssituaties

Door deze technische basis vooraf te borgen kan de docentenopleiding zich primair richten op:

- didactische vaardigheden
- pedagogische begeleiding van sporters
- trainingsleer en periodisering
- sportveiligheid en blessurepreventie
- coaching en wedstrijdbegeleiding

Het gradatiesysteem vormt daarmee een essentieel fundament onder de professionalisering van de sport en de ontwikkeling van kwalitatief hoogwaardige trainers. Binnen de opleidingsstructuur van de Global Combat Sports Federation GCSF fungeert dit gradatiesysteem tevens als sporttechnisch fundament voor de trainersopleidingen. De 1e en 2e dangraad gelden als minimaal technisch referentieniveau voor instroom in de docentenopleiding Thaiboksen Kickboksen, die wordt gepositioneerd op trainer-coach niveau 3 binnen de Kwalificatiestructuur Sport. Door deze expliciete koppeling tussen graduatie, technische expertise en opleidingsniveau ontstaat een heldere ontwikkellijn van recreatieve sporter naar gevorderd beoefenaar, docent en uiteindelijk opleider binnen de sport.

4. TOELICHTING OP HET OVERZICHT VAN DE OEFENSTOF

1. Doel van het overzicht

Het overzicht van de oefenstof is opgesteld in tabelvorm. Deze tabellen geven snel inzicht in welke technieken en onderdelen worden aanbevolen voor elke kyu-graad.

Ze vormen een praktische leidraad voor leerlingen, leraren en examinatoren.

2. Betekenis van de markeringen

- In de tabellen wordt de leerstof aangeduid met een V.
- Wanneer een V achter een onderdeel staat, betekent dit dat dit onderdeel verplicht wordt getoetst tijdens het examen voor de betreffende kyu-graad.
- De tabellen laten dus zowel de aanbevolen leerstof als de daadwerkelijke exameneisen zien.

3. Combinaties en vrijheid van de leraar

Binnen de oefenstof zijn geen vaste combinaties voorgeschreven. De door de bond erkende leraar bepaalt zelf welke combinaties worden aangeleerd, passend bij het niveau van de leerling en de opbouw van de lessen.

Voor dan-examens geldt dat bepaalde verdedigingstechnieken en andere voorgeschreven onderdelen in combinatievorm moeten worden uitgevoerd. Dit vraagt van de leerling dat technieken vloeiend en logisch met elkaar verbonden worden.

4. Verdedigingstechnieken en overnames

Bij alle verdedigingstechnieken worden automatisch ook overnametechnieken bedoeld. Een countertechniek moet altijd bestaan uit een techniek die de leerling voor de betreffende kyu-graad al beheerst. Dit waarborgt dat de basisvaardigheden stevig aanwezig zijn voordat complexere toepassingen worden gevraagd.

5. Sen-concepten

De drie *sen-concepten* maken onderdeel uit van het graduatiesysteem. Per kyu-graad wordt aangegeven welke van deze concepten beheerst en getoond moeten worden tijdens het examen.¹

6. Richtlijn voor dan-examens

De weergegeven oefenstof is bedoeld als richtlijn voor de opbouw richting de exameneisen van de dan-graden. Het overzicht vormt geen volledig vaststaand examenprogramma, maar biedt structuur en richting in de voorbereiding op hogere graden.

¹zie uitleg nadere toelichting

4.1 KLEDING / EQUIPMENT

Onderdeel	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Kleding en toebehoren moeten in orde zijn.	V	V	V	V	V	V

4.2 CONDITIONELE VAARDIGHEDEN

Onderdeel	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Uithoudingsvermogen	V	V	V	V	V	V
Kracht	V	V	V	V	V	V
Lenigheid	V	V	V	V	V	V

4.3 VERPLAATSEN

Onderdeel	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Voor- achterwaarts verplaatsen	V	V	V	V	V	V
Zijwaarts verplaatsen	V	V	V	V	V	V
Uit lijn stappen	V	V	V	V	V	V
Circulair verplaatsen		V	V	V	V	V
Van stand naar zitten		V	V	V	V	V



Van stand naar liggen		V	V	V	V	V
-----------------------	--	---	---	---	---	---

4.4 HOUDING

Onderdeel	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Goede gevechtshouding	V	V	V	V	V	V

4.5 KENNIS

Onderdeel	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Kennis van de dojo etiketten	V	V	V	V	V	V
Kennis van de verschillende stijlen thaiboxing en kickboxing		V	V	V	V	V
De wedstrijdreglementen		V	V	V	V	V
De reglementen					V	V
Kennis "sen" principes					V	V



4.6 STOOT EN SLAG TECHNIEKEN

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Directe stoot naar het hoofd	V	V	V	V	V	V
Directe stoot naar het lichaam		V	V	V	V	V
Hoekstoot naar het hoofd	V	V	V	V	V	V
Hoekstoot naar het lichaam		V	V	V	V	V
Rechte crossstoot (achterhand) naar hoofd/lichaam		V	V	V	V	V
Opstoot (uppercut) naar het hoofd	V	V	V	V	V	V
Opstoot (uppercut) naar het lichaam		V	V	V	V	V
Leverstoot naar het lichaam		V	V	V	V	V
Spinning backfist naar hoofd/lichaam		V	V	V	V	V



4.7 ELLEBOOGTECHNIEKEN

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Horizontale elleboog naar het hoofd				V	V	V
Horizontale elleboog naar het lichaam		V	V	V	V	V
Horizontale elleboog naar been / laag			V	V	V	V
Achterwaartse horizontale elleboog				V	V	V
Neerwaartse elleboog naar het hoofd			V	V	V	V
Opwaartse elleboog naar het hoofd		V	V	V	V	V
Neerwaartse elleboog naar het lichaam			V	V	V	V
Opwaartse elleboog naar het lichaam			V	V	V	V
Neerwaartse elleboog naar been / laag					V	V
Opwaartse elleboog naar been / laag					V	V
Achterwaartse verticale elleboog					V	V



4.8 TRAPTECHNIEKEN – VOORWAARTS

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Voorwaartse trap naar het lichaam	V	V	V	V	V	V
Voorwaartse trap naar het hoofd		V	V	V	V	V
Gesprongen voorwaartse trap naar het lichaam			V	V	V	V
Gesprongen voorwaartse trap naar het hoofd				V	V	V
Afduwende voorwaartse trap naar het lichaam (sterke duwtrap / afduwtrap)	V	V	V	V	V	V



4.9 TRAPTECHNIEKEN – RONDE TRAP EN LOW-KICK

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Low-kick rond naar het been	V	V	V	V	V	V
Low-kick rond diagonaal naar het been		V	V	V	V	V
Low-kick voorwaarts naar het been		V	V	V	V	V
Low-kick voorwaarts diagonaal naar het been			V	V	V	V
Ronde trap naar het lichaam	V	V	V	V	V	V
Voorwaartse ronde trap naar het lichaam	V	V	V	V	V	V
Ronde trap naar het hoofd		V	V	V	V	V
Gesprongen ronde trap naar het lichaam			V	V	V	V
Gesprongen ronde trap naar het hoofd				V	V	V



4.10 TRAPTECHNIEKEN – ZIJWAARTSE TRAP

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Zijwaartse trap naar het been		V	V	V	V	V
Zijwaartse trap naar het lichaam	V	V	V	V	V	V
Zijwaartse trap naar het hoofd		V	V	V	V	V
Gesprongen zijwaartse trap (algemeen)		V	V	V	V	V
Gesprongen zijwaartse trap naar het been			V	V	V	V
Gesprongen zijwaartse trap naar het lichaam				V	V	V
Gesprongen zijwaartse trap naar het hoofd					V	V



4.11 TRAPTECHNIEKEN – ACHTERWAARTSE TRAP

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Achterwaartse trap naar het been		V	V	V	V	V
Achterwaartse trap naar het lichaam	V	V	V	V	V	V
Achterwaartse trap naar het hoofd		V	V	V	V	
Gesprongen achterwaartse trap (algemeen)		V	V	V	V	V
Gesprongen achterwaartse trap naar het lichaam			V	V	V	
Gesprongen achterwaartse trap naar het hoofd					V	V



4.12 TRAPTECHNIEKEN – ACHTERWAARTSE CIRKELTRAP (SPINNING HOOK)

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Achterwaartse cirkeltrap naar het been (low / gedan)		V	V	V	V	V
Achterwaartse cirkeltrap naar het lichaam		V	V	V	V	V
Achterwaartse cirkeltrap kort op de lever (lichaam links)			V	V	V	V
Achterwaartse cirkeltrap naar het hoofd				V	V	V
Gesprongen achterwaartse cirkeltrap naar het lichaam					V	V
Gesprongen achterwaartse cirkeltrap naar het hoofd						V



4.13 KNIETECHNIEKEN

Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Rechte knie naar het been, voorwaarts, vast contact		V	V	V	V	V
Rechte knie naar het lichaam, voorwaarts, vast contact	V	V	V	V	V	V
Rechte knie naar het hoofd, voorwaarts, vast contact				V	V	V
Rechte knie naar het been, voorwaarts, los		V	V	V	V	V
Rechte knie naar het lichaam, voorwaarts, los	V	V	V	V	V	V
Rechte knie naar het hoofd, voorwaarts, los				V	V	V
Ronde knie naar het been, vast contact		V	V	V	V	V
Ronde knie naar het lichaam, vast contact	V	V	V	V	V	V
Ronde knie naar het hoofd, vast contact				V	V	V
Ronde knie naar het been, los		V	V	V	V	V
Ronde knie naar het lichaam, los	V	V	V	V	V	V
Ronde knie naar het hoofd, los				V	V	V
Gesprongen rechte knie naar het been, voorwaarts					V	V
Gesprongen rechte knie naar het lichaam, voorwaarts				V	V	V



Gesprongen rechte knie naar het hoofd, voorwaarts					V	V
Gesprongen ronde knie naar het been					V	V
Gesprongen ronde knie naar het lichaam				V	V	V
Gesprongen ronde knie naar het hoofd					V	V



4.14 VERDEDIGING STOTEN EN SLAGEN

Aanvalstype	Verdediging	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Directe stoten	Opvangen op de dekking (hoge, gesloten guard)	V	V	V	V	V	V
Directe stoten	Achterwaarts wegstappen om uit de afstand te gaan	V	V	V	V	V	V
Directe stoten	Zijwaarts wegstappen buiten de lijn van de stoot		V	V	V	V	V
Directe stoten	Stoot stoppen in de handschoen (parry)	V	V	V	V	V	V
Directe stoten	Veegwering met de hand (veegparry)		V	V	V	V	V
Directe stoten	Contra na veegwering (parry + directe tegenstoot)			V	V	V	V
Directe stoten					V	V	V
Directe stoten	Tai no sen (tegelijk instappen en counteren)				V	V	V
Hoekstoten	Opvangen op de dekking (elleboog dicht, hand hoog)	V	V	V	V	V	V
Hoekstoten	Achterwaarts wegstappen	V	V	V	V	V	V
Hoekstoten	Blok in de elleboogholte (hoek opvangen op de arm)		V	V	V	V	V
Hoekstoten	Bobbing en weaving onder of buiten de hoekstoot			V	V	V	V



Hoekstoten	Tai no sen (tegelijk instappen en counteren)				V	V	V
Opstoten (uppercuts)	Opvangen op de dekking (ellebogen dicht bij het lichaam)	V	V	V	V	V	V
Opstoten (uppercuts)	Achterwaarts wegstappen	V	V	V	V	V	V
Opstoten (uppercuts)	Stoot stoppen in de handschoen (parry naar binnen/buiten)		V	V	V	V	V
Opstoten (uppercuts)	Veegwering (wegduwen/wegvegen van de opstoot)			V	V	V	V
Opstoten (uppercuts)	Bobbing en weaving				V	V	V
Opstoten (uppercuts)	Tai no sen (tegelijk counteren tijdens de opstoot)				V	V	V
Spinning backfist	Opvangen op de dekking	V	V	V	V	V	V
Spinning backfist	Achterwaarts wegstappen		V	V	V	V	V
Spinning backfist	Blokken op de elleboog (spinning backfist opvangen)			V	V	V	V
Spinning backfist	Bobbing en weaving (onder of buiten de swing)					V	V



4.15 VERDEDIGING TRAPPEN

Aanvalstype	Verdediging	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Voorwaartse trap	Achterwaarts wegstappen	V	V	V	V	V	V
Voorwaartse trap	Zijwaarts wegstappen		V	V	V	V	V
Voorwaartse trap	Veegwering met voorste arm		V	V	V	V	V
Voorwaartse trap	Veegwering met elleboog			V	V	V	V
Voorwaartse trap	Veegwering met voorste arm en been vastpakken				V	V	V
Voorwaartse trap	Veegwering met achterste arm	V	V	V	V	V	V
Voorwaartse trap	Veegwering met achterste arm en been vastpakken					V	V
Low-kick	Achterwaarts wegstappen	V	V	V	V	V	V
Low-kick	Opblokken met scheenbeen (check)	V	V	V	V	V	V
Low-kick	Opblokken met scheenbeen cross (overkruis)	V	V	V	V	V	V
Low-kick	Been opblokken met de voet			V	V	V	V
Low-kick	Been opblokken met de voet cross			V	V	V	V
Low-kick	Low-kick met eigen been doorsturen				V	V	V



Low-kick	Blok door stoot (tai no sen – instappen en counterstoot)				V	V	V
Low-kick	Blok door trap (tai no sen – eigen trap als tegenaanval)					V	V
Ronde trap	Achterwaarts wegstappen	V	V	V	V	V	V
Ronde trap	Kruislings opblokken met hand	V	V	V	V	V	V
Ronde trap	Kruislings opblokken met elleboog		V	V	V	V	V
Ronde trap	Trapbeen kruislings doorsturen			V	V	V	V
Ronde trap	Blok door stoot (tai no sen – instappen en stoten)				V	V	V
Ronde trap	Blok door trap (tai no sen – eigen trap als counter)					V	V
Zijwaartse trap	Achterwaarts wegstappen		V	V	V	V	V
Zijwaartse trap	Zijwaarts wegstappen						
Zijwaartse trap	Veegwering met voorste arm			V	V	V	V
Zijwaartse trap	Veegwering met elleboog				V	V	V
Zijwaartse trap	Veegwering met achterste arm				V	V	V
Achterwaartse trap	Achterwaarts wegstappen			V	V	V	V
Achterwaartse trap	Zijwaarts wegstappen			V	V	V	V
Achterwaartse trap	Kruislings opblokken met hand			V	V	V	V



Achterwaartse trap	Kruislings opblokken met elleboog				V	V	V
--------------------	-----------------------------------	--	--	--	---	---	---

4.16 ACHTERWAARTSE CIRKELTRAP VERDEDIGING

Aanvalstype	Verdediging	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Achterwaartse cirkeltrap	Achterwaarts wegstappen			V	V	V	V
Achterwaartse cirkeltrap	Zijwaarts wegstappen				V	V	V
Achterwaartse cirkeltrap	Kruislings opblokken met de hand						
Achterwaartse cirkeltrap	Kruislings opblokken met de elleboog						V
Achterwaartse cirkeltrap	Instappen (naar binnen stappen om de trap te breken)					V	V

4.17 VERDEDIGINGS KNIETECHNIEKEN

Situatie / aanvalstype	Verdediging	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Algemeen tegen knieën	Knie voorkomen door blokkade (armen, heup, dij)		V	V	V	V	V
Voorwaartse knie – vast	Knie doorsturen (richting veranderen, langs je leiden)			V	V	V	V
Voorwaartse knie – vast	Balans van tegenstander verstoren (trekken/duwen/draaien)				V	V	V
Voorwaartse knie – los	Achterwaarts wegstappen		V	V	V	V	V



Voorwaartse knie – los	Zijwaarts wegstappen			V	V	V	V
Voorwaartse knie – los	Tai no sen (tegelijk instappen en counteren)					V	V
Ronde knie – vast	Balans van tegenstander verstoren				V	V	V
Ronde knie – vast	Opblokken in de lies (knie omhoog als bescherm schild)				V	V	V

4.18 WOPPEN, ROLLEN, VALLN EN VALBREKEN

Onderdeel	Techniek	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
Valbreken	Achterwaartse valbreek		V	V	V	V	V
Valbreken	Zijwaartse valbreek			V	V	V	V
Rollen	Voorwaartse koprol			V	V	V	V
Rollen	Achterwaartse rol				V	V	V
Rollen	Zijwaartse rol				V	V	V
Worpen	O soto gari (buiten-been veegworp)			V	V	V	V
Worpen	O uchi gari (binnen-been veegworp)				V	V	V
Worpen	O goshi (heupworp)					V	V
Worpen	De ashi barai (voetje-haak / voorste been vegen)				V	V	V
Worpen	Ashi waza (voet- en beentechnieken)					V	V

4.19 INTERACTIEVE OEFENVORM²

Oefenvorm (sparren / interactieve rondes)	5e kyu (geel)	4e kyu (oranje)	3e kyu (groen)	2e kyu (blauw)	1e kyu (bruin)	1e dan (zwart)
3 × 2 minuten	V					
5 × 2 minuten		V				

²Zie uitleg nadere toelichting



7 × 2 minuten			V			
5 × 3 minuten				V		
6 × 3 minuten					V	V

5. NADERE TOELICHTING

Schema: Verschillen tussen de drie "sen"-principes

Principe	Wat gebeurt er?
Go no Sen	Je reageert ná de aanval
Tai no Sen	Je reageert bij het begin van de aanval
Sen no Sen	Je handelt vóór de fysieke aanval



Praktisch voorbeeld

- Go no Sen → Hij slaat, jij blokt en countert.
- Tai no Sen → Hij begint te slaan, jij onderschept.
- Sen no Sen → Je ziet het besluit en valt eerder aan.

Interactieve oefenvormen

Met interactieve oefenvormen bedoelen wij het sparren. Hierbij worden alleen vaardigheden getoetst die voor desbetreffende kyu graad gevraagd worden

Bobbing en Weaving

Bobbing = door je knieën zakken om onder een stoot door te gaan.

Weaving = zijwaarts bewegen terwijl je laag blijft, vaak in een vloeiende U-vorm.

6. DAN EXAMENS – RICHTLIJNEN EN TOEKENNINGSCRITERIA

De eerste en tweede dangraad vormen tevens het technische referentieniveau voor deelname aan de opleiding tot docent Thaiboksen en Kickboksen binnen de GCSF.

Rol van dangraden binnen de opleidingsstructuur

Binnen de opleidingsstructuur van de GCSF worden dangraden mede gebruikt als referentie voor technische ervaring en opleidingsniveau.

De volgende richtlijn wordt gehanteerd:

- eerste dangraad: gevorderde beoefenaar
- tweede dangraad: ervaren beoefenaar / kandidaat docent
- derde dangraad en hoger: senior trainer of examiner

Deze structuur ondersteunt een duidelijke ontwikkellijn binnen de sport waarin sporters zich kunnen ontwikkelen van beoefenaar tot trainer en opleider. De 1e en 2e dan worden uitsluitend behaald door het succesvol afleggen van een officieel examen. Tijdens deze examens toont de kandidaat aan te beschikken over de technische en mentale vaardigheden die horen bij het betreffende dangraadniveau.

Voor alle dangraden boven de 2e dan geldt een ander systeem. Deze hogere graden kunnen worden toegekend op basis van verdiensten. Dit betekent dat een kandidaat een hogere Dangraad kan verdienen door bijvoorbeeld:

- langdurige en aantoonbare inzet voor de kickboks- en thaibokssport
- bijzondere bijdragen aan de ontwikkeling van de sport
- organisatorische, maatschappelijke of promotionele verdiensten
- het vertegenwoordigen van de sport op nationaal of internationaal niveau

Deze hogere dangraden worden gezien als een erkenning van betekenis, toewijding en impact binnen de kickboks- en thaiboksgemeenschap.

Professionele houding en veiligheid

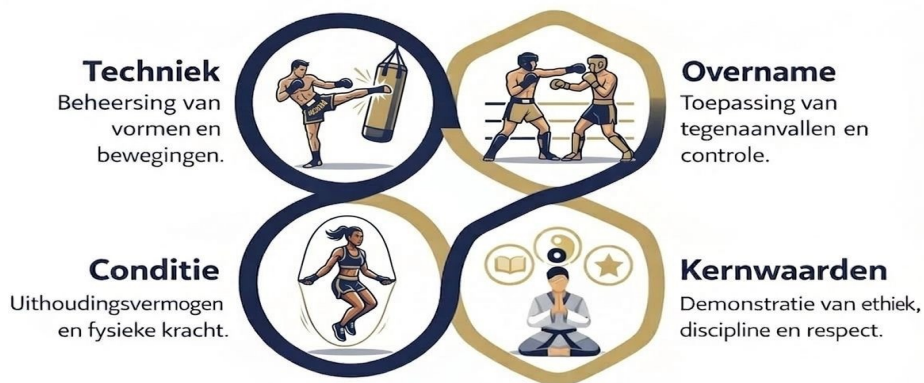
Naast de technische vaardigheden en de vier kernwaarden wordt tijdens de danexamens nadrukkelijk gelet op de professionele houding van de kandidaat. Van kandidaten voor de 1e en 2e dan wordt verwacht dat zij tijdens het examen aantoonbaar rekening houden met de veiligheid van hun oefenpartner, verantwoord omgaan met contact en impact en in staat zijn een gecontroleerde en respectvolle oefensituatie te creëren.

Deze professionele houding vormt een belangrijk onderdeel van de geschiktheid voor een toekomstige rol als docent of trainer. Door bij danexamens niet alleen naar techniek, maar ook naar veiligheid,

pedagogische attitude en voorbeeldfunctie te kijken, wordt een directe verbinding gelegd met de competenties die binnen de docentenopleiding verder worden uitgediept.

Bij de 1e en 2e Dan-examens wordt op de volgende onderdelen geëxamineerd:

Martial Arts Dan Exam Structure



1. Techniek

Tijdens het Dan-examen laat je de technieken zien die worden opgedragen door de examencommissie.

De examinatoren letten op:

- Controle
- Balans
- Timing
- Realisme
- Veiligheid

2. Vooraf ingestudeerde overnametechniek

Deze overnametechnieken moeten bestaan uit de voorgeschreven technieken vanaf 1e kyu.

Aanvallen

De aanvallen bestaan uit:

1. Stoten
2. Trappen
3. Knieën

Counter

De countertechniek bestaat minimaal uit:

- Twee stoot- en/of elleboogtechnieken

- Eén trap- en/of knietechniek

Aantal vooraf ingestudeerde overnametechnieken per Dan-graad

Dan-graad	Aantal technieken
1e dan	6
2e dan	10

Overnametechnieken (2e dan)

Voor het examen van de tweede Dan moet de kandidaat aantonen dat hij of zij aanvallen vanuit de zelfverdedigingssport kan opvangen, overnemen, verdedigen en/of zich kan losmaken door middel van functionele kickbokstechnieken.

De kandidaat laat zien dat hij of zij:

- adequaat reageert op verschillende vormen van fysieke aanvallen
- controle behoudt over balans, afstand en veiligheid
- een passende kickboksreactie inzet (verdediging, counter, bevrijdings- of overname techniek)
- eindigt in de vrije ruimte, op gepaste afstand, in een functionele gevechtshouding

De aanvallen worden uitgevoerd door een aanvaller. De examenkandidaat reageert als verdediger.

Aanvallen die worden getoetst

1. Balansverstoring (duw)

De trainingspartner verstoort de balans van de kandidaat door een krachtige duw. De kandidaat moet reageren wanneer de trainingspartner:

- van voren duwt
- van achteren duwt
- van de zijkant duwt

De trainingspartner valt hierbij gecontroleerd op de grond. De kandidaat toont een passende kickboksreactie en eindigt in gevechtshouding.

2. Omvatting naar het lichaam van voren

De kandidaat verdedigt tegen een frontale lichaamsomvatting. Toetsing op:

- Go no Sen (reageren op de aanval)
- Tai no Sen (tegelijk reageren met de aanval)

3. Omvatting naar het lichaam van achteren

De trainingspartner grijpt de kandidaat stevig van achteren vast. De kandidaat toont een effectieve bevrijdings- of overnametechniek. Toetsing op:



- Go no Sen

4. Omvatting naar het lichaam van de zijkant

De trainingspartner valt de kandidaat aan met een zijwaartse lichaamsomvatting. De kandidaat reageert met een passende kickboksverdediging. Toetsing op:

- Go no Sen

5. Dubbelhandige pakking naar de nek – van voren

De trainingspartner pakt de kandidaat met beide handen bij de nek (frontale clinch- of grijpvorm). De kandidaat toont:

- loskomen
- overname
- of verdediging met kickbokstechnieken

Toetsing op:

- Go no Sen
- Tai no Sen

6. Dubbelhandige pakking naar de nek van achteren

De trainingspartner grijpt de nek van achteren vast. De kandidaat toont een veilige en effectieve reactie.

Toetsing op:

- Go no Sen

7. Dubbelhandige pakking naar de nek – van de zijkant

De trainingspartner valt aan met een zijwaartse nekpakking. De kandidaat verdedigt en creëert afstand.

Toetsing op:

- Go no Sen

Einddoel van elke overname

Bij elke aanval moet de kandidaat:

- de aanval veilig neutraliseren
- controle tonen over techniek, balans en afstand
- eindigen in de vrije ruimte
- in een functionele gevechtshouding
- klaar zijn voor een vervolgactie indien nodig

Overnametechnieken – Examenvereiste (2e dan)



De examenkandidaat laat acht overnametechnieken zien vanuit realistische zelfverdedigingssituaties. Bij elke aanval moet de kandidaat aantonen dat hij of zij de aanval pareert, neutraliseert of overneemt door middel van kickboks- of thaibokstechnieken.

De nadruk ligt op:

- correcte timing
- functionele verdediging
- controle over afstand
- veilig en effectief counteren
- eindigen in een functionele gevechtshouding in de vrije ruimte

De aanvallen worden uitgevoerd door een trainingspartner (de aanvaller die uiteindelijk de techniek ontvangt). De examenkandidaat verdedigt en neemt de techniek over.

3. Conditie & houding

Examinatoren letten op:

- Uithoudingsvermogen
- Houding en respect
- Controle over je tegenstander
- Veilige uitvoering

4. De vier kernwaarden

Examinatoren letten op:

- Mentaliteit
- Discipline
- Respect
- Waardering

7. ACTUALISATIE VAN DEZE RICHTLIJNEN

Het hier beschreven gradatiesysteem voor Thaiboksen & Kickboksen is ontwikkeld als een dynamisch en toekomstbestendig kader. De Global Combat Sports Federation (GCSF) beschouwt deze richtlijnen niet als statisch, maar als een levend document dat meebeweegt met ontwikkelingen binnen de vechtsport, de sportpedagogiek, de sportwetenschap en de nationale en internationale regelgeving.

Om de kwaliteit en actualiteit van het gradatiesysteem te waarborgen, evalueert GCSF deze richtlijnen periodiek in samenspraak met trainers, examinatoren, sportscholen en andere betrokken experts. Bij deze evaluaties wordt onder meer gekeken naar ervaringen uit de praktijk, nieuwe inzichten op het gebied van trainingsleer en veiligheid, ontwikkelingen in wedstrijdreglementen en de aansluiting op landelijke kaders zoals de Kwalificatiestructuur Sport (KSS) en relevante richtlijnen van sportautoriteiten.

8. PERMANENTE EDUCATIE EN CENTRALE TRAININGEN

8.1 Doel en uitgangspunten

Een Dan-graad binnen de Global Combat Sports Federation (GCSF) is geen statisch eindpunt, maar een vakbekwaamheid die actief onderhouden wordt. Permanente educatie (PE) waarborgt dat houders van een Dan-graad hun technische, didactische en regelkennis op peil houden en aansluiten op nieuwe inzichten binnen de vechtsport, de sportpedagogiek, de sportwetenschap en relevante regelgeving.

De PE-verplichting geldt voor alle houders van een Dan-graad vanaf de Eerste Dan, ongeacht of zij actief lesgeven, jureren of competitief actief zijn. Door deelname aan PE-activiteiten en centrale trainingen draagt iedere Dan-houder bij aan de kwaliteit, eenheid en geloofwaardigheid van het GCSF-gradatiesysteem.

8.2 PE-verplichting per kalenderjaar

Iedere houder van een Dan-graad behaalt per kalenderjaar minimaal 20 PE-punten. Het kalenderjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december. Punten worden alleen toegekend voor activiteiten die vooraf door GCSF zijn erkend, of die binnen een door GCSF erkende structuur worden aangeboden.

De Dan-houder is zelf verantwoordelijk voor het bijhouden en aantonen van behaalde PE-punten. GCSF houdt hiervoor een centraal register bij, waarin per Dan-houder de status van PE-punten en deelname aan centrale trainingen wordt vastgelegd.

8.3 Erkende PE-activiteiten en puntenwaardering

PE-punten kunnen onder meer worden behaald met de volgende activiteiten. De puntenwaardering hieronder is indicatief; definitieve toekenning vindt plaats door GCSF.

- Deelname aan een door GCSF erkende bijscholing, clinic of seminar: 4 PE-punten per dagdeel, met een maximum van 8 punten per dag.
- Deelname aan de jaarlijkse centrale GCSF-training (zie §8.4): 8 PE-punten per editie.
- Actief lesgeven of jureren bij een door GCSF erkende activiteit, examen of toernooi: 2 PE-punten per dagdeel.
- Volgen van een aanvullende opleiding of cursus binnen de Kwalificatiestructuur Sport (KSS) of een gelijkwaardig kader: 4 tot 8 PE-punten per module, naar oordeel van GCSF.
- Publicatie van een vakinhoudelijk artikel, lesplan of instructievideo, beoordeeld en erkend door GCSF: 2 tot 6 PE-punten per publicatie.
- Zelfstudie via een door GCSF aangewezen leertraject of e-learning: maximaal 4 PE-punten per kalenderjaar.

8.4 Verplichte jaarlijkse centrale training

GCSF organiseert per kalenderjaar één centrale training. Deze centrale training is verplicht voor alle houders van een Dan-graad en richt zich op technische actualisatie, didactische ontwikkeling, regelkennis en uniformiteit binnen de federatie.

De centrale training wordt minimaal drie maanden voorafgaand aan de uitvoering aangekondigd via de officiële GCSF-kanalen. Locatie, datum en programma worden tijdig bekendgemaakt. Deelname wordt door GCSF geregistreerd en levert automatisch 8 PE-punten op.

Indien een Dan-houder door zwaarwegende redenen niet kan deelnemen aan de jaarlijkse centrale training, dient dit vooraf schriftelijk te worden gemeld bij het bestuur van GCSF. In overleg kan een vervangend programma worden vastgesteld, dat gelijkwaardig is in inhoud en zwaarte. Een vervangend programma moet binnen hetzelfde kalenderjaar worden afgerond.

8.5 Registratie en bewijsvoering

Iedere Dan-houder ontvangt een persoonlijke registratie binnen het GCSF PE-systeem. In dit register worden alle behaalde PE-punten, de deelname aan de centrale training en eventuele vervangende activiteiten geregistreerd.

Voor activiteiten die buiten GCSF om zijn gevolgd, dient de Dan-houder een bewijs van deelname (certificaat, verklaring van de organiserende instantie of een ander door GCSF aanvaard bewijsstuk) in te dienen. GCSF beoordeelt of de activiteit voor PE-punten in aanmerking komt en welke waardering passend is.

8.6 Naleving, waarschuwing en hersteltermijn

Aan het einde van ieder kalenderjaar toetst GCSF voor iedere Dan-houder of aan de PE-verplichting van 20 punten is voldaan én of is deelgenomen aan de jaarlijkse centrale training (of een goedgekeurd vervangend programma).

Indien een Dan-houder niet voldoet aan een of beide verplichtingen, ontvangt deze een formele waarschuwing van GCSF. Aan de waarschuwing is een hersteltermijn van twaalf maanden verbonden, te rekenen vanaf de datum van de waarschuwing. Binnen deze hersteltermijn dient de Dan-houder de openstaande PE-punten in te halen én alsnog deel te nemen aan een centrale training (of een goedgekeurd vervangend programma).

Indien na afloop van de hersteltermijn nog steeds niet aan de verplichtingen is voldaan, wordt de licentie van de Dan-houder geschorst. Tijdens een schorsing is het niet toegestaan om onder de vlag van GCSF les te geven, examens af te nemen of als official op te treden. De schorsing wordt opgeheven zodra alle achterstallige verplichtingen zijn vervuld en GCSF dit heeft vastgesteld.

8.7 Hardheidsclausule

In bijzondere gevallen, zoals langdurige ziekte, zwangerschap, blessures, mantelzorg of andere zwaarwegende persoonlijke omstandigheden, kan het bestuur van GCSF op schriftelijk verzoek een individuele aanpassing van de PE-verplichting of de plicht tot deelname aan de centrale training vaststellen. Een dergelijke aanpassing wordt schriftelijk bevestigd en opgenomen in het PE-register van de betrokken Dan-houder.

BIJLAGE: WOORDENLIJST THAISE TERMINOLOGIE

Onderstaande woordenlijst bevat de Thaise termen die in dit document worden gebruikt, met hun transliteratie en de Nederlandse vertaling. De transliteratie volgt het Royal Thai General System of Transcription (RTGS) met enkele aanpassingen voor uitspraakhulp. Termen zijn alfabetisch geordend op de Nederlandse vertaling.

Nederlands	Transliteratie	Thai
Achterwaartse cirkeltrap naar het been (low / gedan)	<i>Spinning hook naar been</i>	เตะหมุนกลับสันเท้า ใ้ขา
Achterwaartse horizontale elleboog	<i>Sok lang</i>	ศอกหลัง
Achterwaartse trap naar het been	<i>Tae klap lang khaa</i>	เตะกลับหลัง ขา
Achterwaartse trap naar het hoofd	<i>Tae klap lang sii-sa</i>	เตะกลับหลัง ศีรษะ
Achterwaartse trap naar het lichaam	<i>Tae klap lang lam-tua</i>	เตะกลับหลัง ลำตัว
Afduwende voorwaartse trap naar het lichaam (sterke duwtrap / afduwtrap)	<i>Pushing teep lam-tua</i>	ถีบลำตัว ผลักออก
Circulair verplaatsen	<i>Kaan khluen-thii pen wong-klom</i>	การเคลื่อนที่เป็นวงกลม
De reglementen	<i>Kot ra-biap</i>	กฎระเบียบ



Nederlands	Transliteratie	Thai
De wedstrijdreglementen	<i>Kot ka-ti-kaa kaan khaeng-khan</i>	กฎกติกาการแข่งขัน
Directe stoot naar het hoofd	<i>Mat trong sĩa-sà</i>	หมัดตรง ศีรษะ
Directe stoot naar het lichaam	<i>Mat trong lam-tua</i>	หมัดตรง ลำตัว
Gesprongen achterwaartse cirkeltrap naar het hoofd	<i>Kradòot tae mun klap son thao sii-sa</i>	กระโดด เตะหมุนกลับส้นเท้า ไล่ ศีรษะ
Gesprongen achterwaartse cirkeltrap naar het lichaam	<i>Kradòot tae mun klap son thao lam-tua</i>	กระโดด เตะหมุนกลับส้นเท้า ไล่ ลำตัว
Gesprongen achterwaartse trap (algemeen)	<i>Kradòot tae klap lang</i>	กระโดด เตะกลับหลัง
Gesprongen achterwaartse trap naar het hoofd	<i>Kradòot tae klap lang sii-sa</i>	กระโดด เตะกลับหลัง ศีรษะ
Gesprongen achterwaartse trap naar het lichaam	<i>Kradòot tae klap lang lam-tua</i>	กระโดด เตะกลับหลัง ลำตัว
Gesprongen rechte knie naar het been, voorwaarts	<i>Kradòot khao trong khaa</i>	กระโดด เข่าตรง ขา
Gesprongen rechte knie naar het hoofd, voorwaarts	<i>Kradòot khao trong sii-sa</i>	กระโดด เข่าตรง ศีรษะ
Gesprongen rechte knie naar het lichaam, voorwaarts	<i>Kradòot khao trong lam-tua</i>	กระโดด เข่าตรง ลำตัว
Gesprongen ronde knie naar het been	<i>Kradòot khao khong khaa</i>	กระโดด เข่าโค้ง ขา
Gesprongen ronde knie naar het hoofd	<i>Kradòot khao khong sii-sa</i>	กระโดด เข่าโค้ง ศีรษะ
Gesprongen ronde knie naar het lichaam	<i>Kradòot khao khong lam-tua</i>	กระโดด เข่าโค้ง ลำตัว
Gesprongen ronde trap naar het hoofd	<i>Kradot tae tat si-sa</i>	กระโดด เตะตัด ศีรษะ
Gesprongen ronde trap naar het lichaam	<i>Kradot tae tat lam-tua</i>	กระโดด เตะตัด ลำตัว
Gesprongen voorwaartse trap naar het hoofd	<i>Jumping teep naa</i>	ถีบหน้า กระโดด
Gesprongen voorwaartse trap naar het lichaam	<i>Jumping teep lam-tua</i>	ถีบลำตัว กระโดด
Gesprongen zijwaartse trap (algemeen)	<i>Kradòot tae khaang</i>	กระโดด เตะข้าง
Gesprongen zijwaartse trap naar het been	<i>Kradòot tae khaang khaa</i>	กระโดด เตะข้าง ขา
Gesprongen zijwaartse trap naar het hoofd	<i>Kradòot tae khaang sii-sa</i>	กระโดด เตะข้าง ศีรษะ
Gesprongen zijwaartse trap naar het lichaam	<i>Kradòot tae khaang lam-tua</i>	กระโดด เตะข้าง ลำตัว
Goede gevechtshouding	<i>Thaa-thaang kaan taw-suu thii dii</i>	ท่าทางการต่อสู้ที่ดี
Hoekstoot naar het hoofd	<i>Mat hook sĩa-sà</i>	หมัดอุก ศีรษะ



Nederlands	Transliteratie	Thai
Hoekstoot naar het lichaam	<i>Mat hook lam-tua</i>	หมัดลูก ลำตัว
Horizontale elleboog naar been / laag	<i>Sok nae-non khaa</i>	ศอก แนวนอน ขา
Horizontale elleboog naar het hoofd	<i>Sok nae-non sii-sà</i>	ศอก แนวนอน ศีรษะ
Horizontale elleboog naar het lichaam	<i>Sok nae-non lam-tua</i>	ศอก แนวนอน ลำตัว
Kennis "sen" principes	<i>Lak sen</i>	หลักเซ็น
Kennis van de dojo etiketten	<i>Maa-ra-yaat nai khaai muai</i>	มารยาทในค่ายมวย
Kennis van de verschillende stijlen thaiboxing en kickboxing	<i>Khwaam-ruu kiao-kap ruup-baep taang-taang</i>	ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบต่างๆ
Kleding en toebehoren moeten in orde zijn.	<i>Sueaa-phaa lae u-pa-kon</i>	เสื้อผ้าและอุปกรณ์
Kracht	<i>Khwaam khaeng-raeng</i>	ความแข็งแรง
Lenigheid	<i>Khwaam yuet-yun</i>	ความยืดหยุ่น
Leverstoot naar het lichaam	<i>Mat lam-tua</i>	หมัดลำตัว
Low-kick rond diagonaal naar het been	<i>Tae tam kha chiang</i>	เตะต่ำ ขา เฉียง
Low-kick rond naar het been	<i>Tae tam kha</i>	เตะต่ำ ขา
Low-kick voorwaarts diagonaal naar het been	<i>Tae tam trong kha chiang</i>	เตะต่ำ ตรงขา เฉียง
Neerwaartse elleboog naar been / laag	<i>Sok long khaa</i>	ศอกลง ขา
Neerwaartse elleboog naar het hoofd	<i>Sok long sii-sà</i>	ศอกลง ศีรษะ
Neerwaartse elleboog naar het lichaam	<i>Sok long lam-tua</i>	ศอกลง ลำตัว
Opstoot (uppercut) naar het hoofd	<i>Mat soei sĩa-sà</i>	หมัดเสย ศีรษะ
Opstoot (uppercut) naar het lichaam	<i>Mat soei lam-tua</i>	หมัดเสย ลำตัว
Opwaartse elleboog naar been / laag	<i>Sok tang khaa</i>	ศอกตั้ง ขา
Opwaartse elleboog naar het hoofd	<i>Sok tang sii-sà</i>	ศอกตั้ง ศีรษะ
Opwaartse elleboog naar het lichaam	<i>Sok tang lam-tua</i>	ศอกตั้ง ลำตัว
Rechte crossstoot (achterhand) naar hoofd/lichaam	<i>Mat trong kwaa</i>	หมัดตรงขวา
Rechte knie naar het been, voorwaarts, los	<i>Khao trong khaa – los</i>	เข่าตรง ขา แบบหลุด
Rechte knie naar het been, voorwaarts, vast contact	<i>Khao trong khaa</i>	เข่าตรง ขา
Rechte knie naar het hoofd, voorwaarts, los	<i>Khao trong sii-sa – los</i>	เข่าตรง ศีรษะ แบบหลุด

Nederlands	Transliteratie	Thai
Rechte knie naar het hoofd, voorwaarts, vast contact	<i>Khao trong sii-sa</i>	เข่าตรง ศีรษะ
Rechte knie naar het lichaam, voorwaarts, los	<i>Khao trong lam-tua – los</i>	เข่าตรง ลำตัว แบบหลุด
Rechte knie naar het lichaam, voorwaarts, vast contact	<i>Khao trong lam-tua</i>	เข่าตรง ลำตัว
Ronde knie naar het been, los	<i>Khao khong khaa – los</i>	เข่าโค้ง ขา แบบหลุด
Ronde knie naar het been, vast contact	<i>Khao khong khaa</i>	เข่าโค้ง ขา
Ronde knie naar het hoofd, los	<i>Khao khong sii-sa – los</i>	เข่าโค้ง ศีรษะ แบบหลุด
Ronde knie naar het hoofd, vast contact	<i>Khao khong sii-sa</i>	เข่าโค้ง ศีรษะ
Ronde knie naar het lichaam, los	<i>Khao khong lam-tua – los</i>	เข่าโค้ง ลำตัว แบบหลุด
Ronde knie naar het lichaam, vast contact	<i>Khao khong lam-tua</i>	เข่าโค้ง ลำตัว
Ronde trap naar het hoofd	<i>Tae tat si-sa</i>	เตะตัด ศีรษะ
Ronde trap naar het lichaam	<i>Tae tat lam-tua</i>	เตะตัด ลำตัว
Spinning backfist naar hoofd/lichaam	<i>Mat klap lang</i>	หมัดกลับหลัง
Uit lijn stappen	<i>Kaan kaa awk naawk naeo</i>	การก้าวออกนอกแนว
Uithoudingsvermogen	<i>Khwaam ot-thon</i>	ความอดทน
Van stand naar liggen	<i>Jaak yuen suu naawn</i>	จากยืนสู่นอน
Van stand naar zitten	<i>Jaak yuen suu nang</i>	จากยืนสู่นั่ง
Voor- achterwaarts verplaatsen	<i>Kaan khluen-thii naa-lang</i>	การเคลื่อนที่หน้า-หลัง
Voorwaartse ronde trap naar het lichaam	<i>Tae trong lam-tua</i>	เตะตรง ลำตัว
Voorwaartse trap naar het lichaam	<i>Teep lam-tua</i>	ถีบลำตัว
Zijwaarts verplaatsen	<i>Kaan khluen-thii daan khaang</i>	การเคลื่อนที่ด้านข้าง
Zijwaartse trap naar het been	<i>Tae khaang khaa</i>	เตะข้าง ขา
Zijwaartse trap naar het hoofd	<i>Tae khaang sii-sa</i>	เตะข้าง ศีรษะ
Zijwaartse trap naar het lichaam	<i>Tae khaang lam-tua</i>	เตะข้าง ลำตัว

Waar nodig worden op basis van deze evaluaties aanpassingen doorgevoerd in de beschrijving van technieken, exameneisen, gradatiecriteria en de relatie met de lerarenopleidingen. Nieuwe versies van deze richtlijnen worden vastgesteld door het bevoegde orgaan binnen GCSF en gecommuniceerd naar alle



aangesloten organisaties, trainers en examinatoren. Op deze manier blijft het gradatiesysteem een betrouwbaar, transparant en professioneel fundament voor de ontwikkeling van sporters en docenten binnen Thaiboksen & Kickboksen.