

Het GCSF Bandensysteem

For All Combat Sports, One Federation

GIDS VOOR BEOEFENAARS

Global Combat Sports Federation • Kickboksen • Muay Thai • Japans Jiu Jitsu • Savate • MMA
globalcombatsportsfederation.com

Voor het eerst hebben kickboksen, Muay Thai en MMA één professioneel gradensysteem dat rechtstreeks gekoppeld is aan hoe je daadwerkelijk wedstrijden vecht. Het GCSF-bandensysteem koppelt elke graad aan de Nederlandse wedstrijdklassen: **Jeugd, Recreant, Nieuweling, C, B en A**. Je band is dus geen versiering: hij laat precies zien wanneer, en tegen wie, je klaar bent om te vechten. Deze gids legt de ladder uit, wat elk examen inhoudt, wat het kost en hoe je je inschrijft.

IN ÉÉN ZIN

Je GCSF-band is een eerlijk signaal van je wedstrijdniveau – hij bepaalt de drempel om de ring in te stappen en houdt iedere vechter gekoppeld aan zijn echte niveau.

Wie zijn wij

Een wereldfederatie gebouwd op Nederlandse vechtsportkennis

De Global Combat Sports Federation (GCSF) is een wereldwijde overkoepelende organisatie die kickboksen, Muay Thai, Japans Jiu Jitsu, Savate en MMA samenbrengt onder één kader: één federatie, meerdere disciplines, geen grenzen. GCSF wordt geleid door mensen die de moderne Europese vechtsport mee hebben opgebouwd.

BESTUUR

Thom Harinck

Voorzitter

Nederlandse pionier in kickboksen en Muay Thai, oprichter van Chakuriki Gym Amsterdam (1978). Coachte wereldtoppers als Branko Cikatic, Peter Aerts, Badr Hari, Lucia Rijker en Andy Souwer. Meer dan 50 jaar in het hart van de sport.

Johan Vos

Vicevoorzitter

Vooraanstaand Nederlands kickbokstrainer en gradenautoriteit, centraal in de technische ontwikkeling en standaardisering, met tientallen jaren ervaring als sportschoolhouder en coach.

Rion G. O. Rijker

Secretaris

Verantwoordelijk voor het federatiebeheer, het Dan-register en de ledenservice.

Samen dragen Harinck en Vos de echte Nederlandse kickboksstijl uit de jaren zeventig en tachtig – nu vastgelegd in een modern, op wedstrijden gericht gradensysteem.

Waarom een bandensysteem voor kickboksen?

Kickboksen, Muay Thai en MMA groeiden op zonder vaste gradenstructuur. Je status kwam voort uit je vechtreCORD of de naam van je gym. Voor een sport die door honderdduizenden mensen wordt beoefend – van wie de meesten zelden of nooit wedstrijden vechten – liet dat echte gaten vallen:

- Geen **drempel** die beginners beschermt tegen te vroeg de ring in stappen.
- Geen gestructureerde **didactische opbouw** van eerste les tot wedstrijdklaar.
- Geen manier voor recreanten om hun **vooruitgang te zien en voelen**.
- Geen **kwaliteitsijkpunt** voor wie jou traint en in de hoek begeleidt.

EEN PRIMEUR VOOR DE SPORT

GCSF is de eerste wereldfederatie die kickboksen, Muay Thai en MMA een formeel bandensysteem geeft dat aansluit op de Nederlandse wedstrijdklassen (Jeugd, Recreant, Nieuweling, C, B en A) – zodat opbouw, veiligheid en wedstrijd eindelijk dezelfde taal spreken.

De band-naar-klasse ladder

Je band laat zien wanneer – en in welke klasse – je klaar bent om te vechten

Dit is het hart van het GCSF-systeem voor kickboksen, Muay Thai, MMA en Savate. Elke kleurband is gekoppeld aan een fase in de Nederlandse wedstrijdclassen: **Jeugd, Recreant, Nieuweling, C, B en A**. Wedstrijddeelname is pas toegestaan vanaf de oranje band – de belangrijkste veiligheidsregel van het systeem.

BAND (KYU)	WEDSTRIJD	KLASSE	PROFIEL
Wit	Niet toegestaan	–	Beginner, eerste 3–6 maanden.
Geel (5e kyu)	Niet toegestaan	–	Basis techniekfase, 6–12 maanden.
Oranje (4e kyu)	Vanaf hier toegestaan	Nieuweling	Eerste wedstrijden (Nieuweling), 18+.
Groen (3e kyu)	Doorlopend	Nieuweling → C	Na 3 gewonnen Nieuweling-partijen → C.
Blauw (2e kyu)	Doorlopend	C	Ervaren amateur.
Bruin (1e kyu)	Doorlopend	B	Na 6 gewonnen C-partijen → B.
1e Dan (zwart)	Doorlopend	B → A	Na 8 gewonnen B-partijen → A.
2e Dan (zwart)	Doorlopend	A / Pro	Volledig ontwikkelde vechter.

DE ORANJE-BANDDREMPEL

Het GCSF-beleid is helder: deelname aan wedstrijden is pas toegestaan vanaf de 4e kyu (oranje band). Dit garandeert een technische basis voordat iemand vecht en beschermt onervaren vechters – een kernpijler van de federatie op het gebied van veiligheid.



Wit • start

Startpunt voor elke nieuwe beoefenaar.



5e kyu • Geel

Eerste graad – stand, voetenwerk, basistechniek.



4e kyu • Oranje

Wedstrijddrempel – Nieuweling-klasse komt beschikbaar.



3e kyu • Groen

Verdieping; overgang van Nieuweling naar C-klasse.



2e kyu • Blauw

C-klasse – gevorderde techniek en sparring.



1e kyu • Bruin

B-klasse – volcontact toegestaan.



1e Dan • Zwart

B naar A-klasse – minimaal vier jaar training.



2e Dan • Zwart

A-klasse / Pro; ontvangt de officiële geborduurde zwarte band.

Japans Jiu Jitsu – een aparte route

Eigen technische ladder, geen wedstrijdklassen

Japans Jiu Jitsu staat los van de standdisciplines. Het is **niet** gekoppeld aan de wedstrijdklassenladder. In plaats daarvan volgt het een eigen technische ladder, opgebouwd rond zelfverdediging, partnerwerk en technische beheersing. Banden bevestigen hier het **technische niveau**, niet de wedstrijdervaring.

WAT DIT VOOR JOU BETEKENT

- Dezelfde kleurbanden markeren de vooruitgang, maar bevestigen controle en techniek in plaats van wedstrijdgereedheid.
- Het examen richt zich op verdedigings- en overnametechnieken, veilig partnerwerk en zuivere uitvoering.
- Geen verwijzing naar wedstrijdklassen – Japans Jiu Jitsu heeft een eigen beoordelingskader.

Jeugd versus volwassenen

JEUGD – JEUGD-KLASSE (ONDER 18)

- Eigen kyu-opbouw tot bruine band (zelfde kleuren).
- **Nooit een zwarte band onder de 18.**
- Geen technieken naar het hoofd (NL-breed verbod sinds 1 januari 2020).
- Geen lowkicks onder 14 jaar; geen knietechnieken onder 12 jaar.
- Hoofdbeschermer, scheenbeschermers en beetje verplicht.
- Eigen jeugdwedstrijden volgens het Jeugd-klassereglement.

VOLWASSENEN (18+)

- Volledige kyu- en Dan-opbouw.
- Wedstrijden vanaf de oranje band (Nieuweling-klasse).
- 1e Dan na minimaal vier jaar training.
- Wie 18 wordt, doet een voorlopige herbeoordeling voordat hij in het volwassen systeem instroomt.

WAAROM DIT JONGE VECHTERS BESCHERMT

Door jeugd te begrenzen op bruine band en hoofdcontact onder de 18 te verbieden, blijft de opbouw eerlijk en fysiek veilig. Jonge vechters bouwen eerst hun basis op voordat de contactintensiteit met leeftijd en graad toeneemt.

Dan-examens

Wat je kunt verwachten, en wanneer

Centrale Dan-examens vinden **twee keer per jaar** plaats – rond april en oktober – op de vaste locatie in Amsterdam. Elke commissie bestaat uit minimaal drie Dan-houders en wordt voorgezeten door een bestuurslid.

WAT ELK EXAMEN TOETST

Van kleurband tot Dan combineren examens praktijk en theorie: stoten (jab, cross, hook, uppercut), trappen (low-, middle-, highkick – opbouwend per graad), knietechnieken (vanaf groene band voor wedstrijdvechters), vrije combinaties, **verdedigings- en countertechnieken**, padwerk met een instructeur, bagwork voor power en cardio, schaduwboksen en niveaupassende **sparring** met gecontroleerd contact. De theorie behandelt het relevante deel van het wedstrijdreglement, blessurepreventie en anti-dopingbewustzijn. Gedurende het hele examen moeten de vier kernwaarden zichtbaar zijn: **mentaliteit, discipline, respect en waardering**.

GRAAD	WAT WORDT GETOETST
1e Dan	6 voorgeschreven technieken · 6 ingestudeerde overnametechnieken uit het 1e-kyu-programma · conditietest (minimaal 3 ronden sparren) · theorie (wedstrijdreglement, sportmedisch, GCSF-gedragscode) · vier kernwaarden. Minimumleeftijd 18 jaar, minimaal 4 jaar training.
2e Dan	10 voorgeschreven technieken · 8 ingestudeerde overnametechnieken uit realistische zelfverdedigingssituaties · sparring over twee ronden (mag disciplines combineren) · korte lesgeef-demonstratie (~10 min) · theorie (trainersrol, sportveiligheid, jeugdpedagogiek).

2E DAN – DE ACHT OVERNAMETECHNIEKEN

Uit realistische zelfverdedigingssituaties; bij elke overname wordt de aanval geneutraliseerd, de controle behouden en eindig je in de vrije ruimte in gevechtshouding:

1. Balansverstoring (duw van voor / achter / zij – trainingspartner valt gecontroleerd).
2. Frontale lichaamsomvatting.
3. Achterwaartse lichaamsomvatting.
4. Zijwaartse lichaamsomvatting.
5. Frontale dubbelhandige nekpakking / clinch.
6. Achterwaartse dubbelhandige nekpakking.
7. Zijwaartse dubbelhandige nekpakking.
8. Gecombineerde situatie, waarbij je de timingprincipes van dit niveau toepast.

Elk geslaagd examen omvat je band, certificaat en inschrijving in het GCSF Dan-register – een verifieerbare, internationaal erkende vastlegging van je graad. De 3e Dan en hoger worden op verdiensten toegekend door het GCSF-bestuur.

De officiële geborduurde zwarte band

Vanaf de 2e Dan

Vanaf de **2e Dan** ontvang je een **officiële geborduurde zwarte band** met het GCSF-wapen, je naam en je Dan-graad. Het is het internationale herkenningsteken van GCSF-trainersniveau.

DE CEREMONIËLE BAND IS VOOR

- Promotie-ceremonies
- Officiële GCSF-evenementen
- Lesgeven aan je eigen leerlingen bij feestelijke gelegenheden
- Cornering van vechters bij wedstrijden

NIET VOOR DAGELIJKSE TRAINING

Voor gewone trainingen draag je een normale band. Door de geborduurde band te bewaren voor bovenstaande gelegenheden blijft hij een echt teken van status.

Het pad naar trainer – Docentdiploma

Vanaf de **2e Dan** (of een aantoonbaar gelijkwaardig technisch niveau) met minimaal vijf jaar trainerservaring kun je het GCSF-docentdiploma halen. De opleiding is ingericht conform de **KSS-3-norm** (Trainer-Coach niveau 3, NLQF/EQF-niveau 3).

DRIE PROEVEN VAN BEKWAAMHEID

1. Training voorbereiden en uitvoeren.
2. Sporter en groep begeleiden.
3. Wedstrijd- en sparringbegeleiding.

OOK VEREIST

- VOG (Verklaring Omtrent het Gedrag)
- EHBO-/AED-diploma
- Ondertekende GCSF-gedragscode

CORNERING-BEVOEGDHEID

Met het diploma mag je cornering doen bij **Nieuweling- en C-klasse**-partijen voor je eigen sporters. **B- en A-klasse**-cornering vereist 2e Dan plus het diploma. Diplomahouders mogen kyu-examens afnemen en alle kleurbanden uitgeven (geen Dan-graden), en jeugd trainen mits de VOG actueel is.

Centrale trainingen & waar we werken

Twee verplichte momenten per jaar, wereldwijd erkend

Centrale trainingen – twee keer per jaar

GCSF organiseert **twee centrale trainingen per jaar** op de vaste locatie in Amsterdam, minimaal drie maanden vooraf aangekondigd en verplicht voor alle Dan-houders:

- **Voorjaarstraining** – technische actualisatie en reglement-bijscholing.
- **Najaarstraining** – didactiek, sportveiligheid en voorbereiding op de jaarlijkse Dan-examens.

Daarnaast lopen de **Dan-examens twee keer per jaar** (rond april en oktober). Voor docenten tellen de centrale trainingen mee voor de permanente educatie (minimaal 20 punten per jaar; één centrale training is 8 punten). Niet aanwezig zijn leidt tot een formele waarschuwing en uiteindelijk tot schorsing van de licentie.

Het bandensysteem maakt wedstrijd sport veiliger

Het koppelen van banden aan de wedstrijdklassen is niet alleen structuur – het verhoogt direct de veiligheid op vijf concrete manieren:

1. **Oranje-banddrempel** – niemand vecht zonder een technische basis.
2. **Match-making op band + ervaringsklasse + gewicht** – eerlijkere partijen, minder mismatches.
3. **Cornering door gecertificeerde GCSF-docenten** – professioneel, EHBO-getraind en met VOG.
4. **Klassegebonden reglement** – rondeduur en toegestane technieken schalen mee met de klasse (zie onder).
5. **Gefaseerd contact** – knietechnieken naar het hoofd alleen in A/B-klasse; onder de 18 helemaal geen hoofdcontact (NL-beleid sinds 2020).

KLASSE	FORMAT	CONTACT
Jeugd	3 × 1 min	Geen hoofdcontact.
Recreant	3 × 1,5 min	Light contact, geen KO.
Nieuweling	3 × 1,5 min	Geen knie naar het hoofd.
C	3 × 2 min	Beperkte technieken.
B	3 × 3 min	Volcontact toegestaan.
A	3–5 × 3 min	Alle technieken (titelpartijen).

GCSF wereldwijd

GCSF is wereldwijd actief. De GCSF-docentopleiding is ingericht conform de KSS-3-norm (Trainer-Coach niveau 3). GCSF is in oriënterende gesprekken met nationale bonden over structurele samenwerking; in landen waar samenwerkingen actief zijn, reizen je graad en docentstatus met je mee.

Factsheet

Prijzen, planning en inschrijven

Examenprijzen

Elke prijs is inclusief je band, certificaat en inschrijving in het GCSF Dan-register. De actuele examentarieven worden per aangesloten sportschool afgestemd en vastgelegd in de aansluitingsovereenkomst. Vraag de huidige tarievenkaart op via jouw sportschool of via info@globalcombatsportsfederation.com.

GCSF-examenprijzen zijn marktconform met andere grote internationale federaties. De meerwaarde: een GCSF-docentopleiding ingericht conform de KSS-3-norm, de geborduurde ceremoniële zwarte band vanaf de 2e Dan, opname in het centrale Dan-register, en een aandeel in de examenopbrengst voor aangesloten sportscholen.

2×

DAN-EXAMENS PER JAAR (APR & OKT)

2×

CENTRALE TRAININGEN PER JAAR

4 jr

MINIMALE TRAINING TOT 1E DAN

Hoe schrijf je je in

- 1** Train bij een GCSF-aangesloten gym en bereik de vereiste tijd-in-graad voor je volgende band.
- 2** Je instructeur schrijft je in voor een kyu-examen of meldt je aan voor het centrale Dan-examen (voorjaar of najaar).
- 3** Slaag voor de commissie; je band en certificaat worden uitgereikt.
- 4** Je graad wordt vastgelegd in het GCSF Dan-register – wereldwijd verifieerbaar.