



Is jouw krav maga level gerechtvaardigd?

Stel jezelf de volgende vragen...

Hoe lang en hoe vaak heb ik getraind? Een minimumtijd tussen de levels is belangrijk maar zeker niet leidend. Bijvoorbeeld voor P1 train je minimaal 3 maanden en 35 uur bij 2x per week trainen. Voor hogere P levels geldt een langere minimale termijn. 5 maanden en 65 uur bij 2x per week trainen. Bij de G levels hanteren we een minimale termijn van 8 maanden en 104 uur bij 2x per week trainen.

Slechts zeer weinigen zijn binnen deze gestelde termijn klaar om naar een leveltest te gaan!!

Enkelen kunnen wel het examen "kata" laten zien, maar er is een verschil met wat je op je examen laat zien en wat je in de praktijk zou moeten doen. Het examen doen binnen de gestelde minimumtijd is dus geen recht. De instructeur bepaalt of je voldoende vaardig bent om examen te gaan doen, niet de tijd en zeker niet de student. De een heeft een vechtsport achtergrond en de ander heeft nooit iets aan (vecht) sport gedaan. Logisch dat we dan bij beiden een andere progressie zien die we niet aan tijd kunnen koppelen.

Wat voor soort training heb je ondergaan in voorbereiding naar je examen?

Om krav maga in body & mind (spiergeheugen) te krijgen heb je eigenlijk minimaal 2 trainingen per week nodig. Deze trainingen dienen jou voor te bereiden op confrontaties in het echte leven. Je traint naast je technieken dus ook scenario's, je traint links en rechts om, zittend, liggend, staand, verschillende richtingen, je traint eyes closed, sparring, drills betreft doorzettingsvermogen, (spier)geheugen, bravery, etc. Jouw instructeur bereidt jou dus voor op voorkomen van en eventueel overleven in potentieel gevaarlijke situaties. Niet zozeer op het halen van een leveltest. Ben je degelijk en voldoende getraind is het halen van de test geen probleem. Het spreekt voor zich dat mensen die 1x per week trainen er minimaal 2 tot 3x langer over doen om op hetzelfde niveau te komen.

Welke technieken laat je zien in een leveltest?

In de leveltest laat je van alle mogelijke technieken en variaties die er bestaan 1 zien. Deze variatie vind je omschreven in het curriculum. Het curriculum is dus een hulpmiddel om te testen, een rode draad. Het is niet alles wat krav maga inhoudt.

Hoe heb jij jezelf voorbereidt op de test?

In vechtsport heeft men wedstrijden en examens of een combi hiervan. Een vechtsporter traint voor zijn wedstrijd. In aanloop naar de wedstrijd traint hij intensiever op technieken, combinaties, conditie, kracht, let op voeding en vochtbalans en leeft naar de wedstrijd toe. In krav maga hebben we geen wedstrijden. De leveltest is onze wedstrijd. Hier laten wij zien dat we ons hebben voorbereidt, dat we klaar zijn, fit en sterk. Dat onze technieken kloppen en dat we onze stoten en trappen goed kunnen uitvoeren en combineren. Dat onze bevrijdingen en weringen worden uitgevoerd tegen realistische aanvallen van de partner(s). Dat indien de tester er om vraagt we zelfs de techniek kunnen laten zien in een van de andere variaties. Dus.. hoe heb jij je voorbereidt? Ging je alleen naar de reguliere training of heb je extra training gevolgd? Heb jij alles onder controle en ken je de materie? Belangrijker...heeft jouw instructeur gezegd dat je er klaar voor bent!

De keuze van een goede partner is belangrijk. Een partner valt enigszins realistisch aan. Pakt stevig vast, zet een stevige headlock aan, stoot en trapt op realistische afstand dat wanneer je geen goede hand of body defense toepast je geraakt wordt. (creating the need)

Een goede tester ziet wanneer een partner slecht aanvalt en het succes van jouw test in gevaar brengt. De tester dient de partner hierop aan te spreken en te manen tot het uitvoeren van realistische aanvallen. Hij kan onder instructor evaluation 4% aftrek geven aan studenten die niet realistisch aanvallen of studenten die in te laag tempo of ongemotiveerd de test uitvoeren. In het ergste geval kan hij besluiten om je te laten zakken. Dus de juiste manier van aanvallen is net zo belangrijk als het verdedigen ertegen. Een "slechte" aanvaller zou niet moeten leiden tot een fail van de verdediger, maar tot een fail van de aanvaller.

Elkaar proberen te helpen om voor de test te slagen is begrijpelijk, maar beseft dat het level op zich niks waard is zonder de moeite, bloed zweet en tranen, uren van realistisch trainen die je er ingestoken hebt. Laat in je test zien dat jij je echt kunt verdedigen en jouw trappen en stoten echt iemand zouden kunnen uitschakelen.

Het is normaal om gestrest te zijn voor en tijdens een leveltest. Dit wordt altijd gezien als onderdeel van de test. In echte situaties heb je veel meer last van stress en de tester wil juist zien hoe je onder stress presteert. Je kunt je dus niet beroepen op "last van stress" wanneer je zakt voor een test.

De 5P' rule geldt zeker ook onder stress.

Proper preparation prevents poor performance

Jouw test:

Hoe lang zou de test moeten duren en welke procedure moet worden gevolgd?

Een leveltest duurt gemiddeld tussen de 2,5 en 4,5 uur. Afhankelijk van de grootte van de groep, level en van het gemiddelde niveau van voorbereiding. Wanneer er veel fouten gemaakt worden zal er veel geschreven moeten worden en zal de test qua tijd al snel uitlopen. Wanneer er fouten genoteerd moeten worden van een groep van 5 of een groep van 50 maakt ook verschil in duur van de test. We hebben in NL ervoor gekozen om grote groepen te verdelen in kleinere groepen verdeelt over de dag om zo de duur en de kwaliteit van de test beheersbaar te houden.

Het **eerste deel** van de test is gebaseerd op de technieken zoals ze in het curriculum staan vermeldt. Dus wanneer je b.v. voor P4 getest wordt start je met de technieken voor P4. Het **tweede deel** van de test is gebaseerd op de technieken van de eerder behaalde levels. Aftrek van punten op dit onderdeel is hoger omdat je geacht wordt dit te beheersen. Het **derde deel** van de test is free work. Dit betekent dat de aanvaller zelf mag weten hoe hij/zij aanvalt en de verdediger daarop moet anticiperen. Een gedeelte is eyes open. Dit betekent dat je de aanval dus ziet en hoofdzakelijk dus prevention toepast en eventueel defenses. Releases komen in dit onderdeel bijna niet voor omdat je geacht wordt prevention toe te passen. Eyes close zie je de aanval niet (surprise attacks) en doe je defenses en releases op pakkingen en omvattingen. Het **vierde deel** is tactics. Hoe ga je om met het multiple

attacker scenario. (zombie game ligt aan de basis hiervan) Juiste Tactische beslissingen, timing, positie, gecontroleerde agressie, doorzettingsvermogen, conditie, in combinatie met techniek. **Deel 5** van de test is sparren. Intensiteit en moeilijkheidsgraad afgestemd op het level. **Deel 6** van de test is Fitness. Hier gaat het om mindset. Je bent moe en zelfs kapot en dan moet je nog die fittest doen. Het komt bij velen aan op karakter. Dat heb je of je hebt het niet en daarom moet je er altijd aan blijven werken.

Vanuit het oogpunt van de tester. Waar kijken zij naar...

Clean techniques – pre-fighting, post-fighting (searching and scanning). Dit geldt voor zowel het level waarvoor je getest wordt als de voorgaande levels. Pre-fighting – De tester kijkt naar de juiste keuze van handelen in de techniek, naar de juiste verdediging, timing, vloeiend en vlotte uitvoering en tactics.

Tactics – De tester kijkt naar tactical behavior, jouw positie in het “strijdperk” gebruik van common objects, juiste positie in relatie tot andere aanvallers, gebruik van de juiste technieken, goed doortastend en vastberaden gedrag. Dit komt allemaal aan de orde in “multiple attackers”.

Combative behavior – Bedoeld wordt hiermee .. aggressiveness, determination including techniques of combative punching and kicking, defensive punching and kicking, fluid combinations of attacks against one or more opponents. Dit alles is afhankelijk van het level waarvoor getest wordt.

In de fitness test kijken we of je enig karakter hebt en of je iets aan voorbereiding gedaan hebt. Ook in dit onderdeel is aftrek van punten nog mogelijk.

Wie is jouw tester?

Is jouw tester je eigen instructeur of een instructeur van een andere club of een lid van het Global team?

Wanneer de tester jouw eigen instructeur betreft kunnen we een “conflict of interest” hebben. Jouw succes reflecteert zijn/haar succes en dus zal deze mogelijk niet objectief zijn in jouw voordeel, want hij/zij heeft jou getraind en zien trainen. De instructeur heeft jou voorbereid en de beslissing genomen dat je “klaar” was voor de test en dus in zijn/haar hoofd ben je al geslaagd.

Wanneer de tester afkomstig is van een andere club en volgens de regels test zal dit mogelijk beter en objectiever gebeuren. Een global team instructor wordt hetzelfde gezien als een “vreemde” instructor” Een global team instructor heeft meer ervaring en kennis van het afnemen van alle mogelijke tests over de hele wereld en heeft een breder perspectief en hogere verwachtingen. Hij zal altijd de regels en procedures volgen.

Zoals in de training is ook bij leveltesting belangrijk dat je er tijdig bent. Doe zelf een goede warm up van 10 tot 15 minuten. Trek voor de test al de gewenste bescherming aan. (Overleg met de organisatie) Dit alles zorgt ervoor dat je tijdig zowel fysiek als mentaal bent voorbereid op de test.

De Test.

Tijdens de test moet je ervan bewust zijn dat de tester(s) jou gedurende de hele test observeren, corrigeren waar nodig, heldere en duidelijke instructies geven betreft wat je moet doen, hoe je het moet doen, wanneer je het moet doen en vanuit welke positie je het moet doen. (Curriculum)

De tester(s) benoemen altijd de uit te voeren techniek en instrueren of positioneren de “aanvaller” zodat deze op een juiste manier aanvalt. In sommige gevallen kan hij een “hint” geven betreft de uit te

voeren techniek en verwacht hij dat je deze vanuit je training en geheugen uitvoert. Onder geen enkel beding demonstreert de tester(s) de uit te voeren technique/tactics die hij wil dat jij uitvoert.

Een tester is op zoek naar de volledige technique. Dit houdt in pre-fight, defense/release, post fight. Je moet weten waar de tester naar kijkt. Prevention, techniek en post-fight. Jij moet het gevoel hebben en weten dat je alle geleerde technieken (uit het curriculum) hebt laten zien. Zowel van je eerdere levels als van je te testen level.

Op jouw level zal de tester kijken naar bijna perfectie van jouw uitvoering alsmede de perfecte uitvoering van eerdere levels gezien het feit dat je op deze levels al een keer getest bent en je geacht wordt deze te kennen en te kunnen.

De gehele test moet vlotjes verlopen zonder al te veel lange pauzes. De tester kan korte drinkpauzes geven, maar de intensiteit van de test mag hier niet onder lijden.

De examenkandidaat is bekend met het gehele t/m zijn level bekende curriculum. Hij/zij zal een gereguleerde, vloeiende en gecontroleerde uitvoering laten zien van de technieken, ook als deze je om wat voor reden dan ook niet bevallen. Als jouw level goed is zal je alle technieken op gewenst niveau kunnen laten zien en niet de een beter dan de ander. De kandidaat doet zijn uiterste best ongeacht het level om te laten zien zoals het eruit hoort te zien. Onthoud ook dat jouw prestaties vanaf de publiek tribune wordt gadeslagen en gefilmd of gefotografeerd.

Jij bent de ambassadeur van jouw club en van het systeem in het algemeen.

Er is geen quota betreft het aantal te slagen of te zakken personen. Iedereen wordt individueel getest en beoordeeld op zijn/haar inzet en uitvoering.

Wanneer iemand zakt (score onder de 80%) ontvangt de geëxamineerde feedback hetzij direct van de tester of via de instructeur. Het is dan ook zeer gewenst dat de instructeur bij het examen aanwezig is om zijn/haar studenten bij te staan en de feedback in ontvangst te nemen. Persoonlijke feedback gebeurt meestal bij hogere levels. Feedback moet specifiek zijn en aangeven waarom je bent gezakt, welke technieken je fout gedaan hebt en welke fouten je gemaakt hebt. Wanneer de iPad test applicatie gebruikt wordt ontvang je de feedback van de test in je mail. Doorgaans worden de kandidaten die gezakt zijn of een conditional pass hebben voor de diploma-uitreiking in kennis gesteld van de negatieve uitslag.

Een conditional pass wil zeggen dat je geslaagd bent onder voorbehoud (score tussen 80 en 85%). Je zult de fouten die je gemaakt hebt moeten verbeteren door intensieve training en op enig moment na ongeveer 6 tot 12 weken opnieuw in een korte leveltest laten zien. Indien mogelijk doe je dit bij een andere instructeur.

Wanneer je geslaagd bent voor je leveltest (score boven de 85%), moet je het gevoel hebben dat je hard gewerkt hebt, je je doel bereikt hebt door keihard werken. Wanneer de test aan bovenstaande criteria heeft voldaan dan heb je je nieuwe level echt verdiend en kun je met opgeheven hoofd je nieuwe patch dragen.

So that one may walk in peace

IKMF Netherlands

