



# OEFENKADER EN VAARDIGHEIDSNIVEAUS

binnen de Martial Mindfulness dojo



# Oefenkader en vaardigheidsniveaus binnen de Martial Mindfulness dojo

Positionerings- en referentiedocument



## INHOUDSOPGAVE

<b>1. Doel en opzet van dit document</b>	Pagina	5
Hoe de training wordt begrepen	Pagina	5
Afstemming, veiligheid en context	Pagina	6
<b>2. Opbouw van de trainingsinhoud</b>	Pagina	7
<b>3. Vaardigheidsniveaus en bandkleuren</b>	Pagina	9
Witte band – basisniveau	Pagina	9
Groene band – verdiepend niveau	Pagina	10
Bruine band – gevorderd niveau	Pagina	11
Zwarte band – geïntegreerd niveau	Pagina	12
<b>4. Toekenning en betekenis van vaardigheidsniveaus</b>	Pagina	14
Functie van vaardigheidsniveaus	Pagina	14
Toekenning van vaardigheidsniveaus	Pagina	14
Betekenis van toekenning	Pagina	15
Aspecten die worden meegewogen	Pagina	15
Wijze van toekenning	Pagina	16
Tijd en ontwikkeling	Pagina	16
<b>5. Overgang naar lesstof en opleidingsopbouw</b>	Pagina	17
<b>6. Inrichting van de training in de praktijk</b>	Pagina	18
I Technische basis en lichaamsgebruik	Pagina	18
II Toepassingsgerichte technieken en interactie	Pagina	19
III Ondersteunende training en regulatie	Pagina	19
IV Vorm, geheugen en inzicht	Pagina	20
V Integratie en vrij handelen	Pagina	21
<b>7. Documentstatus en gebruik</b>	Pagina	23
<b>Bijlagen</b>	Pagina	24
Bijlage 1	Pagina	24
Overzicht lesstof	Pagina	24
Aanvullend schema	Pagina	26



# 1. Doel en opzet van dit document

Dit document fungeert als positionerings- en referentiedocument voor deelnemers binnen de Martial Mindfulness dojo. Het beschrijft hoe de training is opgebouwd en hoe verschillende trainingsonderdelen en vaardigheidsniveaus zich tot elkaar verhouden. Daarmee biedt het overzicht en samenhang bij de manier van trainen zoals die binnen de dojo wordt beoefend.

Het document is bedoeld als oriëntatie. Het maakt zichtbaar welke onderdelen deel uitmaken van de training, waar het trainingsaccent ligt en hoe verschillende oefenvormen elkaar aanvullen. Het biedt houvast voor deelnemers die willen begrijpen hoe de training in grote lijnen is ingericht.

De beschreven trainingsinhoud weerspiegelt de praktijk binnen de dojo. Dit document is geen vast programma, geen lesplanning en geen beoordelings- of toetsingskader. Het doet geen normatieve uitspraken over persoonlijke ontwikkeling, geschiktheid of voortgang. De betekenis van wat hier wordt beschreven krijgt altijd vorm binnen de training zelf, in afstemming met de groep en onder begeleiding van de sensei.

Alle trainingsonderdelen komen op elk vaardigheidsniveau terug. Wat per niveau verandert, is niet wat er wordt geoefend, maar hoe dat gebeurt en waar de nadruk ligt. Deze verschuiving verloopt niet volgens vaste stappen, maar ontwikkelt zich in samenhang met de training en de groep.

Het document ondersteunt het begrijpen van deze opbouw. Ontwikkeling wordt daarbij niet vastgesteld op papier, maar zichtbaar en voelbaar in de gezamenlijke trainingspraktijk, door deelname, ervaring en afstemming.

## **Hoe de training wordt begrepen**

Het oefenkader van de Martial Mindfulness dojo beschrijft de technische en fysieke oefengebieden die binnen de training worden gebruikt. Het laat zien hoe deze oefengebieden zich verdiepen en verbreden naarmate de ervaring toeneemt, hoe zij onderling samenhangen binnen één trainingspraktijk, en hoe zij een gemeenschappelijke basis en gedeelde taal bieden voor training en begeleiding, zonder een vast programma of stappenplan op te leggen.

Binnen de dojo worden martial arts gebruikt als oefenvorm om aandacht, lichamelijke vaardigheid en afstemming te ontwikkelen. Techniek, fysieke inzet en mentale aanwezigheid worden daarbij steeds in samenhang geoefend. Mindfulness wordt niet opgevat als een afzonderlijk onderdeel, maar als een kwaliteit van aandacht die in alle trainingsvormen aanwezig is en zich



ontwikkelt door het oefenen zelf.

Leren vindt primair plaats door doen. Oefenen, ervaren en afstemmen in beweging en interactie vormen de kern van het leerproces. Inzicht ontwikkelt zich gaandeweg in de praktijk, in samenhang van waarneming, aandacht, beweging en handelen.

### **Afstemming, veiligheid en context**

De training binnen de Martial Mindfulness dojo is niet gericht op competitie of onderlinge vergelijking. Ontwikkeling krijgt betekenis binnen de gezamenlijke trainingspraktijk en is altijd contextgebonden. Wat passend en verantwoord is, hangt af van de oefenvorm, de situatie en de afstemming met de mensen met wie wordt getraind.

Veiligheid en zorgvuldige omgang vormen daarbij een voortdurend uitgangspunt. Structuur en afspraken ondersteunen het oefenen, zonder het handelen vast te leggen of te sturen vanuit vaste normen. Het oefenkader fungeert als gedeeld referentiepunt dat de training begrijpelijk en samenhangend houdt, met ruimte voor verschil in ervaring, tempo en manier van leren.



## 2. Opbouw van de trainingsinhoud

De trainingsinhoud binnen de Martial Mindfulness dojo bestaat uit een vijftal onderdelen die in alle vaardigheidsniveaus terugkomen en gezamenlijk de kern van de training vormen. Deze onderdelen worden steeds in samenhang beoefend. Per vaardigheidsniveau verschuift de manier van oefenen en het trainingsaccent.

Hieronder worden deze vaste trainingsonderdelen afzonderlijk beschreven, telkens in hun functie binnen het geheel van de training.



- **Technische basis en lichaamsgebruik**

In de training worden basistechnieken zoals stoten, slaan, trappen, grijpen, duwen, trekken, werpen, controleren en werken op de grond geoefend als functionele bewegingen. Deze technieken staan niet op zichzelf, maar worden steeds verbonden met houding, balans, ademgebruik en richting. De aandacht gaat uit naar hoe het lichaam beweegt en georganiseerd blijft tijdens actie: hoe kracht wordt ingezet, hoe spanning wordt verdeeld en hoe stabiliteit en verplaatsing elkaar ondersteunen.

De nadruk ligt op controle, zorgvuldige uitvoering en bruikbaarheid in contact. Het doel is niet het reproduceren van vaste vormen omwille van de vorm zelf, maar het ontwikkelen van een functionele en afgestemde manier van bewegen die in verschillende oefenvormen toepasbaar blijft. Hoe deze technieken worden geoefend en gecombineerd, verschilt per vaardigheidsniveau en per trainingscontext.



- **Toepassingsgerichte technieken en interactie**

Een belangrijk deel van de training bestaat uit oefenen met een trainingspartner. In deze werkvormen wordt gewerkt met verschillende vormen van contact, weerstand en samenwerking. Deelnemers leren technieken toepassen in relatie tot een ander lichaam, waarbij afstemming, timing en verandering een centrale rol spelen.

Oefeningen variëren van vaste, herhaalbare drills met duidelijke afspraken tot meer open situaties waarin deelnemers leren omgaan met variatie en onvoorspelbaarheid. De mate van vrijheid, weerstand en onderlinge beïnvloeding neemt geleidelijk toe naarmate de ervaring binnen de training groeit. Deze toename is altijd ingebed in duidelijke afspraken over veiligheid, tempo en intensiteit, en krijgt vorm binnen de gezamenlijke trainingspraktijk.



- **Ondersteunende training en regulatie**

Dit onderdeel ondersteunt het leerproces door voorbereiding, regulatie en herstel een vaste plaats te geven in de training. De nadruk ligt op het veilig opbouwen van belastbaarheid en op het kunnen schakelen tussen inspanning en ontspanning, zowel lichamelijk als mentaal.

Deelnemers oefenen hierbij onder meer met warming-up, ademhaling en cooling-down als praktische middelen om spanning te herkennen, aandacht te behouden en herstel te ondersteunen. Deze elementen staan niet los van de rest van de training, maar sluiten aan op de intensiteit en het doel van de oefenvormen.



- **Vorm, geheugen en inzicht**

Binnen de dojo worden vaste bewegingsvormen gebruikt, onder andere afkomstig uit het Okinawaans Goju-ryu karate. Deze vormen dienen als oefenkader voor structuur, aandacht en lichaamsorganisatie. Zij bieden een herkenbaar en herhaalbaar kader waarin bewegingen en onderliggende principes zijn vastgelegd.

De toepassingen van deze vormen worden actief onderzocht in relatie tot zelfverdediging en fysieke interactie. Zo vormen zij een brug tussen vorm, principe en praktijk. De nadruk ligt niet op het exact uitvoeren van de vorm, maar op het herkennen van functionele principes en samenhangen die ook in andere trainingsvormen terugkeren.



- **Integratie en vrij handelen**

Vaste bewegingsvormen en hun toepassingen worden gebruikt als leerinstrument om structuur, geheugen en inzicht te ondersteunen. De vaste vorm biedt houvast om bewegingen en principes te onthouden, te herhalen en zelfstandig te onderzoeken, zonder dat zij als vaste leidraad voor handelen worden gebruikt.

In het werken met toepassingen worden deze vormen verbonden met interactie en praktijk, zodat zichtbaar wordt hoe principes functioneren in relatie tot afstand, timing en weerstand. Op deze manier ontstaat inzicht in samenhang: hoe technieken, principes en handelingsmogelijkheden terugkeren in verschillende trainingsvormen en situaties. Integratie en vrij handelen ontwikkelen zich niet los van structuur, maar in relatie tot wat eerder is geoefend en ervaren.

### 3. Vaardigheidsniveaus en bandkleuren

Binnen de Martial Mindfulness dojo wordt gewerkt met drie opeenvolgende vaardigheidsniveaus, zichtbaar gemaakt door middel van bandkleuren. Daarnaast wordt een geïntegreerd niveau onderscheiden, dat eveneens met een band wordt aangeduid. Deze indeling dient als praktisch hulpmiddel om verschillen in ervaring, draagkracht en zelfstandigheid binnen de gezamenlijke training hanteerbaar te maken.

De bandkleuren hebben geen symbolische of hiërarchische betekenis in termen van status, waarde of persoonlijke ontwikkeling. Zij functioneren als praktische aanduiding van ervaringsniveaus binnen de training en van de mate van verantwoordelijkheid en afstemming die daarbij gebruikelijk is.

De beschrijvingen per vaardigheidsniveau geven herkenbare kenmerken van hoe de training op dat niveau er doorgaans uitziet. Zij zijn bedoeld als duiding van accenten binnen de training. Alle trainingsonderdelen komen in elk niveau terug; wat verschilt is de manier van oefenen en de mate van complexiteit, intensiteit en zelfstandigheid.



#### **Witte band – basisniveau**

De witte band markeert het instapniveau binnen de Martial Mindfulness dojo en de toegang tot de gezamenlijke trainingspraktijk. In dit niveau ligt de nadruk op het ontwikkelen van een lichamelijke basis, waaronder houding,

verplaatsing, ademgebruik en elementaire technieken. Deelnemers maken kennis met de manier van trainen binnen de dojo en met de omgangsvormen die daarbij horen.

Het oefenen is in dit niveau overwegend gestructureerd en voorspelbaar van opzet. Partneroefeningen worden zorgvuldig en stapsgewijs opgebouwd, met duidelijke afspraken en kaders. Vaste vormen en eenvoudige toepassingen bieden houvast en ondersteunen het ontwikkelen van aandacht en lichaamsbewustzijn. De rol van de sensei is hierbij duidelijk leidend en ondersteunend.

Binnen dit niveau wordt gewerkt aan het herkennen van spanning, het bewaren van balans en het zorgvuldig omgaan met fysiek contact. De focus ligt op veilig leren bewegen in relatie tot anderen. Complexiteit en intensiteit blijven bewust beperkt, zodat deelnemers kunnen wennen aan fysieke nabijheid, eenvoudige vormen van weerstand en het gezamenlijk oefenen binnen de groep.

De witte band wordt doorgaans gedragen door deelnemers bij wie in de training zichtbaar is dat zij zich bezighouden met:

- het volgen van instructies en opdrachten binnen de gegeven oefenvormen,
- het waarnemen van eigen lichamelijke en mentale signalen,
- het toepassen van basisafspraken rondom veiligheid en omgang,
- het deelnemen aan oefeningen met respect voor zichzelf en trainingspartners.

Deze punten beschrijven herkenbare aspecten van hoe deelnemers leren functioneren binnen de gezamenlijke trainingspraktijk. Zij zijn bedoeld als duiding van het leerproces, niet als beoordelingscriteria.

De witte band vormt een fundamentele basis voor verdere verdieping binnen de dojo. Het is geen tijdelijk stadium dat zo snel mogelijk doorlopen moet worden. Ontwikkeling binnen dit niveau krijgt de tijd die nodig is om veilig, zorgvuldig en afgestemd te leren trainen. De band ondersteunt de gezamenlijke afstemming in de training en maakt zichtbaar dat iemand zich bevindt in het instapniveau van de trainingspraktijk.



### **Groene band – verdiepend niveau**

De groene band markeert een verdiepend niveau binnen de gezamenlijke trainingspraktijk van de Martial Mindfulness dojo. In dit niveau is de basis voldoende ontwikkeld om met meer variatie, dynamiek en complexiteit te trainen. Technieken worden vloeiender toegepast en beter afgestemd op timing, richting en weerstand.

De training wordt dynamischer en intensiever, terwijl duidelijke kaders behouden blijven. Deelnemers krijgen meer ruimte voor zelfstandige toepassing van aanwijzingen binnen de oefenvormen. Er wordt minder voorgedraaid wat er precies moet gebeuren, waardoor het leren omgaan met verandering en onvoorspelbaarheid een grotere rol krijgt. De rol van de sensei blijft richtinggevend, maar er ontstaat meer ruimte voor eigen afstemming binnen de training.

Binnen dit niveau verschuift het accent geleidelijk van vaste en overzichtelijke vormen naar oefenvormen met meer onderlinge beïnvloeding. Deelnemers leren omgaan met veranderingen in tempo, afstand en contact, en passen daarbij actief eerder geoefende principes toe. Dit gebeurt zonder dat veiligheid of

zorgvuldige omgang onder druk komt te staan.

De groene band wordt doorgaans gedragen door deelnemers bij wie in de training zichtbaar is dat zij zich bezighouden met:

- het actief toepassen van aanwijzingen en principes in wisselende trainingssituaties,
- het reguleren van spanning en intensiteit tijdens beweging en contact,
- het nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen rol binnen partner- en groepsoefeningen,
- het tijdig herkennen van signalen bij zichzelf en anderen en het hierop afstemmen.

Deze aandachtspunten maken zichtbaar hoe het oefenen zich verdiept in een dynamischer trainingscontext, waarin variatie en eigen afstemming een grotere rol spelen.

De toekenning van de groene band wordt doorgaans gebruikt wanneer in de training zichtbaar is dat een deelnemer bijdraagt aan een stabiele, veilige en afgestemde trainingsdynamiek, ook wanneer oefenvormen complexer of intensiever worden. De band ondersteunt de afstemming binnen de groep en geeft richting aan verwachtingen in de training, zonder uitspraken te doen over persoonlijke waarde of status.



### **Bruine band – gevorderd niveau**

De bruine band staat voor een gevorderd stadium waarin techniek, inzicht en lichamelijke vaardigheid grotendeels in samenhang worden toegepast. In dit niveau verschuift het accent naar verfijning, controle en het oefenen binnen minder

voorspelbare situaties. Vaste kaders worden geleidelijk losser gehanteerd, waardoor oefenvormen een opener karakter krijgen.

De deelnemer leert steeds meer te reageren op wat zich in de training aandient, in plaats van te handelen vanuit vooraf vastgelegde vormen. Variatie en onzekerheid nemen toe, binnen zorgvuldig gekozen afspraken over contact, tempo en grenzen. Tegelijk ontstaat meer ruimte om technieken bewust af te stemmen op het eigen postuur, mogelijkheden en beperkingen, zonder dat dit loskomt van de gezamenlijke trainingspraktijk.

Binnen dit niveau ontstaat doorgaans een actievere rol in de groep. Deelnemers met een bruine band worden vaker betrokken bij oefenvormen waarin zelfstandigheid en overzicht nodig zijn. Zij dragen in houding en gedrag bij aan

rust, veiligheid en continuïteit binnen de training, juist wanneer oefenvormen minder voorspelbaar worden. Dit impliceert geen begeleidende of corrigerende rol, maar een manier van oefenen die ondersteunend werkt voor het geheel.

De bruine band markeert een niveau waarin de deelnemer in staat is om complexiteit en intensiteit te dragen binnen duidelijke afspraken, met behoud van regulatie en afstemming. Het vermogen groeit om in het moment keuzes te maken over tempo, afstand en intensiteit. De aandacht verschuift hierbij van het uitvoeren van oefeningen naar het waarnemen van wat een situatie vraagt.



### **Zwarte band – geïntegreerd niveau**

De zwarte band markeert binnen de Martial Mindfulness dojo een overgang naar een geïntegreerde wijze van beoefening, die volgt op de drie beschreven vaardigheidsniveaus. Het geeft aan dat de basisvaardigheden zodanig zijn ontwikkeld dat zelfstandig, verdiepend en verantwoord trainen mogelijk is binnen de dojo.

Binnen deze wijze van beoefening leert de deelnemer omgaan met onverwachte situaties en met het ontbreken van vaste kaders. De training wordt praktischer en meer gericht op situaties die kunnen ontstaan binnen menselijk contact en fysieke interactie, zonder dat veiligheid of zorgvuldigheid wordt losgelaten. Het handelen komt steeds meer voort uit directe waarneming en inzicht, in plaats van uit vooraf vastgelegde patronen.

De beoefenaar heeft inzicht ontwikkeld in techniek, zelfverdediging en de samenhang van de trainingsopbouw zoals die binnen de dojo wordt gehanteerd. De rol van de sensei verschuift van voornamelijk leidend naar meer begeleidend. De deelnemer draagt zichtbaar bij aan een veilige, zorgvuldige en afgestemde trainingspraktijk.

Beoefenaars met een zwarte band leveren een bijdrage aan de kwaliteit van de training door voorbeeldgedrag en zorgvuldige omgang. Waar passend kunnen zij ondersteunend zijn richting minder ervaren deelnemers, zonder dat hieraan een formele of vaste rol verbonden is. Ook binnen deze wijze van beoefening blijven de kaders, afspraken en verantwoordelijkheid van de dojo leidend voor de manier waarop wordt getraind.

Bij deze wijze van beoefening krijgt het oefenen een sterker mentale component. Aandacht, regulatie en handelen ontwikkelen zich niet als afzonderlijke vaardigheden, maar in samenhang binnen het trainen zelf. De

zwarte band markeert geen eindpunt, maar het begin van een open en voortdurende ontwikkelingsweg, waarin verfijning, personalisatie en inzicht centraal blijven staan.

Ook binnen dit niveau doorloopt een deelnemer bij nieuwe oefenvormen opnieuw processen van oriëntatie en afstemming. Het verschil ligt in de mate waarin deze processen worden herkend en gedragen, en in de snelheid waarmee nieuwe situaties vertrouwd raken. De verschuiving van fysieke uitvoering naar mentale aanwezigheid kan hierbij eerder en bewuster plaatsvinden.



## 4. Toekenning en betekenis van vaardigheidsniveaus

### Functie van vaardigheidsniveaus

Binnen de Martial Mindfulness dojo worden vaardigheidsniveaus ingezet als didactisch en methodisch hulpmiddel om training veilig, overzichtelijk en afgestemd op de groep vorm te geven. De band fungeert daarbij als praktische aanduiding van ervaringsniveau, zodat zichtbaar is welke mate van begeleiding, intensiteit en oefenvormen binnen de training op dat moment passend is.

Een vaardigheidsniveau duidt niet wat iemand “is” of “waard is”, maar wat binnen de training op dat moment verantwoord en passend is.

Ontwikkeling wordt daarbij altijd gezien als een proces dat plaatsvindt in relatie tot de groep. Individuele groei maakt deel uit van dat proces, maar staat niet los van het gezamenlijke trainingsveld waarin beweging, contact, aandacht en verantwoordelijkheid samenkomen.

### Toekenning van vaardigheidsniveaus

De toekenning van een vaardigheidsniveau weerspiegelt hoe een deelnemer zich binnen de reguliere training ontwikkelt, technisch, lichamelijk en mentaal, steeds in relatie tot de gezamenlijke trainingspraktijk. Het gaat daarbij niet om een beoordeling van losse prestaties, maar om een samenhangend beeld van hoe iemand functioneert binnen verschillende oefenvormen en contexten.

Toekenning is geen afzonderlijk toetsmoment en kent geen examen of vast beoordelingsmoment. Zij ontstaat gaandeweg op basis van voortdurende waarneming binnen de training. De sensei geeft aan wanneer een volgende stap verantwoord en passend is, en bespreekt dit persoonlijk met de deelnemer.

Een vaardigheidsniveau geeft geen volledig of vaststaand beeld van wat iemand ‘kan’. Het duidt wat binnen de training op dat moment gebruikelijk, verantwoord en werkbaar is. De band ondersteunt daarmee de gezamenlijke afstemming: deelnemers en begeleiders weten welke mate van ervaring, zelfstandigheid en draagkracht binnen de training kan worden verondersteld, en stemmen hun handelen daarop af.

Deze duiding is altijd contextueel. Per trainingsonderdeel, oefenvorm en intensiteit kan de betekenis van een niveau verschillen. Zo ligt bij deelnemers met een witte of groene band de nadruk doorgaans op werken binnen herkenbare en afgebakende oefenvormen, terwijl vrij improviserend handelen beperkt blijft. Deelnemers met meer ervaring stemmen hun manier van oefenen hierop af. De betekenis van een band verschuift daarmee mee met de situatie, in plaats van vast te liggen.



## **Betekenis van toekenning**

Toekenning van een vaardigheidsniveau geeft aan dat een deelnemer binnen de dojo vaardigheden en inzicht heeft ontwikkeld om veilig en verantwoordelijk te trainen, ook wanneer oefenvormen complexer, intensiever of minder voorspelbaar worden. Het zegt iets over functioneren binnen deze specifieke trainingscontext.

Dit houdt tevens in dat de deelnemer in staat is om mentaal en lichamelijk te verwerken wat een oefenvorm of instructie vraagt, eigen grenzen tijdig te herkennen en hierop af te stemmen, met aandacht voor zichzelf en voor trainingspartners. Toekenning markeert daarmee geen eindpunt, maar een overgang naar een volgend niveau van de training zoals die binnen de dojo wordt aangeboden.

Ook de zwarte band wordt niet gezien als een einddoel, maar als aanduiding van een geïntegreerde wijze van beoefening. Binnen deze wijze van beoefening staat het zich eigen maken en verfijnen van technieken centraal, binnen een trainingspraktijk waarin zelfstandigheid en verantwoordelijkheid samengaan met voortdurende afstemming.

## **Aspecten die worden meegewogen**

Bij het duiden en toekennen van vaardigheidsniveaus worden verschillende aspecten gezamenlijk waargenomen binnen de reguliere training. Deze worden niet los of afzonderlijk beoordeeld, maar in hun samenhang en in relatie tot de trainingspraktijk als geheel.

De waarneming is geen momentopname, maar een voortschrijdende duiding van iemands manier van oefenen en handelen binnen de dojo.

De volgende aspecten spelen daarbij een rol:

- *Technische vaardigheid*

De mate waarin technieken worden geoefend en toegepast op een gecontroleerde, doelgerichte en bij de oefenvorm passende manier.

- *Toepassing en afstemming*

Het vermogen om om te gaan met variatie in tempo, afstand, contact en weerstand, met behoud van aandacht en controle.

- *Integratie van trainingsprincipes*

Het zichtbaar samenkomen van kernprincipes zoals aanwezigheid, spanningsregulatie, afstemming en zorgvuldige omgang tijdens het oefenen.



- *Trainingsinzet en continuïteit*

De manier waarop iemand deelneemt aan trainingen, omgaat met oefenen en aanwijzingen, en ervaringen verwerkt binnen het leerproces.

- *Omgang en verantwoordelijkheid*

De omgang met trainingspartners, de trainingsruimte en de gezamenlijke afspraken die veilig en aandachtig trainen ondersteunen.

### **Wijze van toekenning**

Toekenning van een vaardigheidsniveau vindt plaats zonder examens of vaste beoordelingsmomenten. Wanneer de sensei in de training waarneemt dat het oefenen van een deelnemer doorgaans samenvalt met de kenmerken van een bepaald niveau, wordt dit als observatie persoonlijk besproken met de deelnemer.

De rol van de sensei ligt hierbij in het bewaken van veiligheid, samenhang en leerproces binnen de groep. Het gaat niet om het afdwingen van uitkomsten of het beoordelen van prestaties, maar om het afstemmen van training en oefenvormen op wat binnen de dojo verantwoord en passend is.

De zichtbare aanduiding van een toegekend niveau gebeurt door het dragen van een bijbehorende band. De witte band wordt door de deelnemer zelf aangeschaft. De groene en bruine band worden door de sensei in bruikleen gegeven en blijven onderdeel van de dojo. De zwarte band wordt bij toekenning uitgereikt en blijft in bezit van de deelnemer.

De band is een praktisch hulpmiddel binnen de groepstraining en geen doel op zich. Zij markeert een doorgemaakt leerproces binnen de dojo en ondersteunt de afstemming van training en lesstof.

### **Tijd en ontwikkeling**

Ontwikkeling binnen de Martial Mindfulness dojo is niet gebonden aan vaste termijnen. De snelheid waarmee iemand zich ontwikkelt verschilt per persoon en is afhankelijk van onder meer trainingsfrequentie, lichamelijke mogelijkheden, aandacht en ervaring. Lesstof vraagt tijd om eigen te worden, en toekenning volgt dit proces, niet andersom.

De wijze waarop toekenning plaatsvindt wordt door de sensei zorgvuldig afgestemd op de deelnemer en de context van de dojo. Daarbij staan veiligheid, draagkracht, stabiliteit in contact en verantwoordelijkheid binnen de gezamenlijke trainingspraktijk centraal, in lijn met de werkwijze zoals die binnen de dojo wordt gehanteerd.



## 5. Overgang naar lesstof en opleidingsopbouw

Om de verschillende vaardigheidsniveaus praktisch werkbaar te maken binnen de dagelijkse training, wordt de lesstof binnen de Martial Mindfulness dojo gedifferentieerd en gestructureerd aangeboden. Deze ordening ondersteunt een trainingspraktijk waarin deelnemers gezamenlijk kunnen trainen, terwijl rekening wordt gehouden met verschillen in ervaring en draagkracht.

De opbouw van de lesstof is erop gericht om deelnemers stapsgewijs vertrouwd te maken met uiteenlopende trainingsvormen en toepassingsgebieden. Inhoud en intensiteit sluiten daarbij aan bij het betreffende vaardigheidsniveau. Het gaat niet om vaste programma's of technieken die in een bepaalde volgorde moeten worden afgewerkt, maar om een methodisch kader dat richting geeft aan de inrichting van de training.

Overzichten waarin per vaardigheidsniveau trainingsaccenten worden weergegeven, beschrijven geen vereisten of beheersingsniveaus. Zij maken zichtbaar waar binnen de training de nadruk ligt in termen van introductie, verdieping en integratie, en ondersteunen het begrijpen van samenhang binnen de opleidingsopbouw van de dojo.



## 6. Inrichting van de training in de praktijk

De training binnen de Martial Mindfulness dojo is opgebouwd uit samenhangende onderdelen die gezamenlijk richting geven aan hoe wordt geoefend, geleerd en ontwikkeld. Deze onderdelen bieden houvast en overzicht, zonder het leerproces vast te zetten in vaste programma's of stijlvormen.

De onderdelen beschrijven wat er wordt geoefend en welke functie dit heeft binnen het geheel. In de praktijk grijpen zij voortdurend in elkaar en worden zij gecombineerd, afhankelijk van het doel van de training en het vaardigheidsniveau van de groep. Oefenen vindt plaats in verschillende werkvormen, waaronder solo, partnerwerk en groepsvormen. Samen trainen is daarmee geen afzonderlijk onderdeel, maar een werkvorm die in alle onderdelen terugkomt.

Waar functioneel passend worden Japanse benamingen gebruikt voor technieken, werkvormen en bewegingsprincipes. Deze termen verwijzen naar samenhang tussen houding, richting, timing en intentie waarvoor in het Nederlands geen eenduidige equivalent bestaat. Het gebruik van deze benamingen dient als praktisch referentiekader binnen de training en heeft geen stilistische of traditionele functie op zichzelf.

De technische basis van de training is mede ontleend aan het Okinawaans karate. In enkele gevallen wordt daarbij specifiek gebruikgemaakt van vormen en terminologie uit het Okinawaans Goju-ryu karate, omdat hierin de meeste ervaring en verdieping aanwezig is bij de oprichter en leraar. Deze keuze is inhoudelijk en methodisch van aard en laat ruimte voor het onderzoeken van andere vormen wanneer deze aansluiten bij de trainingsdoelen van de dojo.

### I. Technische basis en lichaamsgebruik

Dit onderdeel richt zich op het ontwikkelen van een stabiele fysieke basis voor het uitvoeren van gevechtstechnieken. Aandacht gaat uit naar houding, verplaatsing, balans, ademgebruik en basale bewegingsvaardigheden, steeds in directe samenhang met het aanleren en uitvoeren van technieken.

Binnen dit trainingsgebied wordt onder meer gewerkt aan:

- basisgevechtstechnieken
- houding en verplaatsing
- balans en coördinatie
- gecontroleerde krachtinzet
- ademgebruik en spanningsregulatie



Het vormt de fysieke en technische basis waarop alle andere trainingsonderdelen voortbouwen. De kwaliteit van bewegen, niet de hoeveelheid of intensiteit, staat hierbij centraal.

## **II. Toepassingsgerichte technieken en interactie**

Dit onderdeel richt zich op het ontwikkelen van vaardigheid in toepassing en interactie. Deelnemers oefenen technieken in relatie tot een trainingspartner, waarbij contact, spanning en verandering bewust worden opgezocht binnen afgebakende oefenvormen.

De nadruk ligt op leren handelen in contact als samenhang van waarnemen, bewegen, reageren en afstemmen. Oefenvormen variëren van korte, herhaalbare drills met duidelijke afspraken tot meer open situaties met toenemende variatie en minder voorspelbaarheid. Deze oefenvormen bewegen zich op een spectrum van gestructureerd naar opener, maar blijven altijd ingebed in heldere kaders die veiligheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid ondersteunen.

Het leerproces is primair belichaamd. Inzicht ontstaat door doen, ervaren en herhalen. Deelnemers leren omgaan met verstoring, verandering en weerstand, terwijl aandacht en zorgvuldige omgang behouden blijven.

Binnen dit trainingsgebied wordt onder meer gewerkt aan:

- spanning herkennen en verdragen in contact,
- schakelen na verstoring of onderbreking,
- het eigen lichaam en dat van de ander beter leren kennen,
- omgaan met verandering in tempo, afstand en druk,
- reageren vanuit waarneming in plaats van vooraf vastgelegde oplossingen.

## **III. Ondersteunende training en regulatie**

Dit trainingsonderdeel ondersteunt het leerproces door voorbereiding, regulatie en herstel structureel onderdeel te maken van de training. Het doel is dat deelnemers veilig en duurzaam kunnen trainen en leren schakelen tussen inspanning en ontspanning, zowel lichamelijk als mentaal.

Dit trainingsgebied bestaat uit drie vaste onderdelen:

- Warming-up
- Ademhaling
- Cooling-down



Warming-up bereidt het lichaam voor op beweging, contact en intensiteit, en helpt om geleidelijk in training te komen.

Ademhaling ondersteunt het behouden van rust, ritme en aandacht tijdens inspanning en contact, en helpt bij het reguleren van spanning wanneer druk toeneemt.

Cooling-down helpt om de training bewust af te sluiten en herstel te ondersteunen, zodat spanning en belasting niet onnodig blijven doorwerken na afloop.

Deze drie onderdelen staan niet los van de rest, maar worden steeds afgestemd op het doel en het niveau van de training. Ze geven deelnemers houvast om beter te leren waarnemen wat er in het lichaam gebeurt, en om daar tijdens en na het oefenen functioneel op te reageren.

#### **IV. Vorm, geheugen en inzicht**

In dit onderdeel worden vaste vormen en bijbehorende toepassingen gebruikt als leerinstrument. Zij bieden structuur, ondersteunen het onthouden van principes en maken zelfstandig oefenen mogelijk.

De nadruk ligt niet op het exact reproduceren van vormen, maar op het herkennen en begrijpen van functionele principes die eraan ten grondslag liggen en terugkomen in andere trainingsvormen.

Binnen dit trainingsgebied wordt onder meer gewerkt aan:

- Vaste vormen uit het Okinawa Goju-ryu karate (kata)
- Toepassingen en gevechtapplicaties (bunkai)

Kata wordt binnen de Martial Mindfulness dojo gebruikt als leerinstrument en geheugensteun. De vaste vorm biedt structuur om bewegingen, principes en onderlinge relaties te herkennen, te onthouden en zelfstandig te kunnen onderzoeken. De vorm is daarbij te begrijpen als een geordende vastlegging van mogelijke functionele toepassingen, niet als een abstract uitgangspunt op zichzelf.

Bunkai wordt geoefend als gezamenlijke werkvorm, waarin toepassingen actief worden onderzocht in interactie met een trainingspartner. Het vormt een brug tussen vorm, principe en praktijk, en ondersteunt het leren omgaan met menselijk gedrag, afstand, timing en weerstand. Bunkai is daarmee geen afzonderlijk trainingsdoel, maar een middel om inzicht en toepasbaarheid binnen de training te verdiepen.



Binnen deze werkvormen wordt tevens aandacht besteed aan de kwaliteit van waarnemen en handelen onder wisselende omstandigheden. Zowel in solovorm als in interactie met een partner wordt geoefend met het behouden van aandacht tijdens beweging, met en zonder externe druk. Dit ondersteunt het vermogen om ook in dynamische en belastende situaties aanwezig, afgestemd en gecontroleerd te blijven handelen.

## **V. Integratie en vrij handelen**

Dit onderdeel richt zich op het samenbrengen en verdiepen van alles wat in de andere trainingsonderdelen is ontwikkeld. Waar eerder wordt geoefend binnen herkenbare kaders, verschuift hier de nadruk naar vrijer handelen binnen veranderende omstandigheden.

Oefenvormen worden minder voorspelbaar en vragen om het kunnen dragen van onzekerheid, variatie en verstoring zonder terug te vallen op vaste patronen of vooraf bedachte oplossingen. De training richt zich op het behouden van aandacht, afstemming en veiligheid onder verhoogde complexiteit en druk.

Vrij handelen betekent hierbij niet grenzeloos of vormloos oefenen. Het vindt plaats binnen zorgvuldig gekozen oefensituaties met duidelijke afspraken over contact, intensiteit en stopmomenten. Gezamenlijke verantwoordelijkheid en zorgvuldige omgang blijven leidend.

Dit onderdeel vormt geen losstaand eindstadium, maar een doorlopend integratiegebied waarin deelnemers leren functioneren in situaties die dichterbij de werkelijkheid van menselijk contact en fysieke interactie liggen. Structuur blijft beschikbaar als referentie, maar staat niet langer op de voorgrond.

Binnen dit trainingsgebied wordt onder meer gewerkt aan:

- het omgaan met verandering zonder verlies van overzicht,
- het blijven afstemmen onder verhoogde complexiteit of druk,
- het herkennen van momenten waarop sturen, loslaten of aanpassen nodig is,
- het ontwikkelen van vertrouwen in het eigen handelen binnen interactie.



	<b>WIT</b> basis	<b>GROEN</b> verdiepend	<b>BRUIN</b> gevorderd
<b>TRAININGSACCENT</b>	Opbouwen van een fysieke en mentale basis om veilig en aandachtig te kunnen trainen.	Toelaten van variatie en zelfstandigheid.	Integratie, overzicht en aanpassingsvermogen binnen de training.
<b>I Technische basis en lichaamsgebruik</b>	Ontwikkelen van houding, verplaatsing, balans, ademgebruik en elementaire bewegingen.	Verfijnen van bewegingen en het beter afstemmen van techniek op timing, richting en spanning.	Behouden van kwaliteit en controle bij hogere complexiteit en intensiteit.
<b>II Toepassingsgerichte technieken en interactie</b>	Gecontroleerde interactie, duidelijke afspraken en het leren omgaan met contact in eenvoudige, voorspelbare vormen.	Dynamische partneroefeningen, meer variatie in afstand en tempo, en het dragen van meer verantwoordelijkheid in contact.	Minder voorspelbare interactie, het omgaan met weerstand en het bewaken van veiligheid in wisselende situaties.
<b>III Ondersteunende training en regulatie</b>	Leren herkennen van spanning, het opbouwen van belastbaarheid en basisregulatie tijdens en na de training.	Actief inzetten van ademhaling en herstel als onderdeel van het trainen zelf.	Zelfstandig reguleren van spanning, adem en belastbaarheid binnen intensieve trainingsvormen.
<b>IV Vorm, geheugen en inzicht</b>	Gebruiken van vaste vormen als structuur en geheugensteun om bewegingen en principes te leren herkennen.	Begrijpen van toepassingen en het herkennen van principes.	Gebruiken van vorm en toepassing als referentiekader, niet als leidraad, om inzicht te verdiepen.
<b>V Integratie en vrij handelen</b>	Beperkte rol en wordt vooral gebruikt om verbanden te laten zien tussen de verschillende trainingsvormen.	Toelaten van variatie toe te laten binnen vaste kaders, zonder de veiligheid of afstemming te verliezen.	Centrale plaats en bereid voor op een meer vrije, adaptieve manier van trainen binnen de dojo.

Bovenstaand overzicht toont de drie opeenvolgende vaardigheidsniveaus binnen de opleidingsopbouw (wit, groen en bruin); het geïntegreerde niveau zwart wordt hier bewust niet meegenomen, omdat dit geen volgend opleidingsniveau is maar een vaardigheidsniveau waarin alle onderdelen samenkomen.



## 7. Documentstatus en gebruik

Dit document is een positionerings- en referentiedocument voor de Martial Mindfulness dojo. Het beschrijft de uitgangspunten, de opbouw en de samenhang van de training zoals die binnen de dojo wordt ingericht en beoefend. Het biedt deelnemers en begeleiders een gedeeld kader om te begrijpen hoe de training functioneert, welke onderdelen daarin samenkomen en hoe verschillende ervaringsniveaus zich tot elkaar verhouden.

Het document geeft richting en context bij de training, maar legt geen individuele normen, doelen of beoordelingscriteria vast. De betekenis van de inhoud is altijd gebonden aan de trainingspraktijk zelf.

Gebruik van dit document vindt plaats in samenhang met andere geldende documenten binnen de dojo, zoals richtlijnen voor training en omgang en de veelgestelde vragen (FAQ). Wanneer meerdere teksten naast elkaar worden gelezen, fungeert dit document als referentie voor samenhang, uitgangspunten en onderlinge afstemming. Bij vragen of onduidelijkheden is de praktijk van de training, in combinatie met de toelichting van de sensei, leidend.

Versiebeheer en eventuele aanpassingen van dit document vallen onder verantwoordelijkheid van de dojo. Wijzigingen worden doorgevoerd in lijn met de visie, werkwijze en didactische uitgangspunten van de Martial Mindfulness dojo. Het document blijft daarmee een ondersteunend referentiekader en wordt niet ingezet als instrument om gedrag, ontwikkeling of voortgang te sturen.

Dit document beschrijft een functioneel kader en geen normatief, moreel of karaktervormend kader. Het benoemt uitsluitend voorwaarden die nodig zijn om veilig en verantwoord te kunnen trainen binnen de dojo, waarbij zorgvuldige omgang met trainingspartners centraal staat.



# Bijlagen

## *Bijlage 1*

### **Overzicht lesstof**

Het overzicht van de lesstof geeft deelnemers inzicht in de opbouw van de training en in de manier waarop, afhankelijk van ervaring, het trainingsaccent verschuift. Het maakt samenhang zichtbaar zonder uitspraken te doen over beheersing, voortgang of persoonlijke ontwikkeling. Alle trainingsonderdelen blijven op elk vaardigheidsniveau aanwezig; de weergegeven accenten duiden relatieve nadruk binnen de training.

Het overzicht ondersteunt het begrijpen van samenhang en nadruk binnen de training. Het doet geen uitspraken over individuele beheersing, voortgang of persoonlijke ontwikkeling. De weergegeven accenten zijn bedoeld als relatieve aanduidingen binnen de training, niet als vereisten of meetlatten.

De gebruikte aanduidingen in het schema geven uitsluitend het trainingsaccent weer. Per trainingsonderdeel en per vaardigheidsniveau kunnen maximaal vijf aanduidingen worden gebruikt. Het aantal aanduidingen drukt de relatieve nadruk binnen de training uit en zegt niets over wat iemand moet beheersen of 'kan'.

Hoewel trainingsonderdelen in het overzicht afzonderlijk worden weergegeven, worden zij in de praktijk altijd in samenhang geoefend. Binnen één training kunnen meerdere onderdelen tegelijk aan bod komen en elkaar versterken. Het overzicht maakt onderscheid zichtbaar, maar beschrijft geen gescheiden of opeenvolgende blokken.

.



TRAININGSACCENT		WIT basis	GROEN verdiepend	BRUIN gevorderd	ZWART geïntegreerd
<b>I</b>	<b>Technische basis en lichaamsgebruik</b>				
1	Houding, balans verplaatsing	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
2	Ademhaling en spanningsregulatie	●●	●●	●●●	●●●●●
3	Gevechtshouding	●●	●●●	●●●●●	●●●●●
4	Standen	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●●
5	Gevechtstechnieken	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
<b>II</b>	<b>Toepassingsvormen en interactie</b>				
6	Gevechtsdrills	●●●	●●●	●●●●	●●●●●
7	Schrikeffectoefeningen		●	●●	●●●
8	Structuurdrills	●●●	●●●●	●●●●●	●●
9	Drukgewenningsdrills	●	●●●	●●●●●	●●●
10	Contactsensitiviteitsdrills	●	●●	●●●	●●●●●
11	Vrije gevecht binnen kaders	●	●●	●●●●	●●●●●
<b>III</b>	<b>Ondersteunende training en regulatie</b>				
12	Warming-up	●●●	●●●	●●	●●
13	Ademhaling	●	●●	●●●	●●●●●
14	Cooling-down	●●●	●●●	●●	●●
<b>IV</b>	<b>Vorm, geheugen en inzicht</b>				
15	Vaste solovormen	●●	●●●	●●●●●	●●
16	Vormanalyse van gevechtsapplicaties	●●	●●●	●●●●●	●●
<b>V</b>	<b>Integratie en vrij handelen</b>				
17	Verbinden van trainingsonderdelen	●	●●●	●●●●	●●●●●
18	Variatie en adaptief handelen	●	●●	●●	●●●●●
19	Vrije toepassing binnen kaders	●	●	●●	●●●●●
20	Vrije gevecht, sparring		●	●●	●●●●●

#### Legenda

- = zeer sterk trainingsaccent binnen dit vaardigheidsniveau
- = sterk trainingsaccent
- = duidelijk trainingsaccent
- = ondersteunend aanwezig
- = beperkt ingezet binnen dit vaardigheidsniveau

Dit overzicht maakt zichtbaar hoe de nadruk binnen de training verschuift naarmate ervaring toeneemt. Waar de training bij de witte band sterk leunt op structuur, voorspelbaarheid en begeleiding, ontstaat richting de bruine band meer integratie en zelfstandigheid. Bij de zwarte band is de training niet langer opgebouwd vanuit afzonderlijke onderdelen, maar vanuit vrij en adaptief handelen, waarbij alle eerder geoefende onderdelen geïntegreerd aanwezig blijven, en waarbij structuur beschikbaar blijft als referentie, niet als leidraad.



## **Aanvullend schema**

Bij dit document hoort een uitgebreider schema dat als bijlage beschikbaar is. Dit schema biedt een samenhangend overzicht van oefenkaders, drills en trainingsvaardigheden binnen de Martial Mindfulness dojo, uitgesplitst per vaardigheidsniveau. Het schema is bedoeld als ondersteunend hulpmiddel en niet als beoordelingskader. Niet alle oefeningen of technieken zijn hierin opgenomen.

Het schema kan worden gebruikt om richting en focus te geven aan het eigen oefenen, om persoonlijke aantekeningen te maken en om observaties, ontvangen feedback en aandachtspunten vast te leggen. De aanduidingen per niveau geven een beeld van welke oefeningen in welk niveau aan bod komen en ondersteunen met name beginnende deelnemers bij het leggen van accenten en het opbouwen van een basis, zonder dat hier vaste vereisten of toetsing aan verbonden zijn.

De bijlage is beschikbaar als PDF ter inzage. Actieve beoefenaren van de Martial Mindfulness dojo van sensei Lex Opdam kunnen daarnaast beschikken over een bewerkbare Word-versie, die vrij kan worden aangepast voor eigen notities, aanvullingen en verwijzingen, bijvoorbeeld naar beeldmateriaal.

