



Examen-eisen 1^e dan graad
Karate-do Bond Nederland
KYOKUSHINKAI JVDH

1. KIHON, COMBINATIE TECHNIEKEN EN RENRAKU WAZA
2. KATA
3. KUMITE
4. JIJU KUMITE

1. **KIHON:**

Uitgebreide Kihon

Dit houdt in dat de examiner alle voorkomende technieken kan vragen

De kandidaat dient de kihon te kunnen uitvoeren:

- a. Vanuit stand
- b. Vanuit bewegen, waarbij men zich zowel voorwaarts als achterwaarts moet kunnen verplaatsen

<u>DACHI WAZA</u>	<u>UKE WAZA</u>	<u>TSUKI/UCHI WAZA</u>	<u>GERI WAZA</u>
Heisoku-dachi	Seiken-Jodan-uke	Seiken-Oi-stuki *	gin-geri
Musubi-dachi	Seiken-Soto-uke	Seiken-Gyaku-stuki*	Mae-geri
Heiko-dachi	Seiken-Uchi-uke	Seiken-Ago uchi	Mawashi-geri
Fudo-dachi *	Seiken-Gedan-barai	Uragen-ganmen-uchi	Kansetsu-geri
Sanchin-dachi		Uragen-sayu-uchi	Yoko-chudan-geri
Sturu-ashi-dachi		Uragen- hizo-uchi	Ushiro-geri
Kake-dachi		Uragen-shita tsuki	
Zenkutsu-dachi		(kiba dachi)	
Kokutsu-dachi			
Neko-ashi-dachi			
Kiba-dachi			
Shiko-dachi			
(* of Yoi-dachi)		(*jodan, chudan, gedan)	(combinatie van geri-waza)

COMBINATIE TECHNIEKEN:

De kandidaat dient tweedelige combinatietechnieken uit te kunnen voeren, welke gevraagd worden uit de boven genoemde kihon.

Onder combinatietechnieken worden verstaan:

Tweedelige en logisch op elkaar volgende kihon technieken, uitgevoerd op één tel, in verplaatsing, met gebruik van één stap. Alle combinaties moeten zo mogelijk links, rechts als voor- en achterwaarts worden uitgevoerd.

RENRAKU WAZA:

1. Kamae; mae geri, mawashi-geri, yoko geri, seiken gyaku stuki chudan (alle technieken zijn chudan).
2. Kamae; (naar achteren bewegend) soto uke, uchi uke, jodan uke + gedan barai.
Slipstap naar voren, mai-geri chudan, gyaku stuki chudan.

De bovenstaande Renraku waza zowel links als rechts kunnen uitvoeren.

2. KATA (4):

Pinan 1 t/m 5 (2 naar keuze van de examiner)

Tsuki no kata

Gekesai dai ichi

De kandidaat, dient minimaal 4 kata uit te voeren.

3. KUMITE

IPPON KUMITE – SANBON KUMITE

Minimaal 3 oefeningen aanval jodan

Minimaal 3 oefeningen aanval chudan

Minimaal 3 oefeningen aanval gedan

De Ippon kumite dienen alleen rechts te worden uitgevoerd.

KYOKUSHINKAI KUMITE

1e en 2e Kyokushinkai Kumite (zowel aanvallend als verdedigend uitvoeren)

Kyokushikai kumite 1:

Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken oi-tsuki jodan rechts, seiken gyaku tsuki chudan links. Uke links → kokutsu dachi, uchi uke jodan, soto uke chudan, arm vastpakken, opzij trekken, mae geri chudan, arm loslaten, shuto saikotsi uchi, vastpakken, mae hiza geri chudan, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte.

Kyokushikai kumite 2:

Tori rechts → zenkutsu dachi, mae geri chudan rechts.

Uke naar rechts ontwijken in kokutsu dachi, gedan barai links, kamae te + mae geri chudan links, seiken tate tsuki jodan, vastpakken, mae hiza geri chudan, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte.

De Kyokushinkai Kumite dienen alleen rechts te worden uitgevoerd.

4. JYU KUMITE

Daadwerkelijk 3 partijen van 3 minuten met mede kandidaten.

De 3 minuten per partij worden uitgesplitst in:

- 1 minuut aanvallen en combineren
- 1 minuut verdedigen, ontwijken en blokkeren
- 1 minuut een totaal gevecht voeren (geen wedstrijd karate).

Algemene Kumite criteria

De kandidaat wordt beoordeeld op:

- Mai ai : gevechtsafstand
- Taisabaki : verplaatsing
- Zanchin : gevecht alertheid
- Shisei : houding
- Waza : techniek
- Mime waza : beslissende techniek
- Controle - Effectiviteit - activiteit.