



Examen-eisen 2<sup>e</sup> 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 (kiba dachi)	<b><u>Ura-mawashi-geri-jodan</u></b>
Zenkutsu-dachi		<b><u>Seiken mawashi-uchi</u></b>	
Kokutsu-dachi		<b><u>Shuto ganmen uchi</u></b>	
Neko-ashi-dachi		<b><u>Shuto-hiza-uchi</u></b>	
<b><u>Moro-ashi-dachi</u></b>		<b><u>Shuto-sakotsu-uchi-komi</u></b>	
<b><u>Kosai-dachi</u></b>		<b><u>Shuto sakotsu uchi</u></b>	
Kiba-dachi			
Shiko-dachi			
(* of Yoi-dachi)		(*jodan, chudan, gedan)	(combinatie van geri-waza)

**COMBINATIE TECHNIEKEN:**

De kandidaat dient twee- en driedelige combinatietechnieken uit te kunnen voeren, welke gevraagd worden uit de boven genoemde kihon.

Onder combinatietechnieken worden verstaan:

**Twee- en driedelige 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 t/m 4:**

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.

3. Kamae: mae geri, ashi barai (met hetzelfde been) yoko geri, uragen, uchi en seiken gyaku stuki chudan.
4. Kamae: mae geri, mawashi geri, ushiro geri (uitkomen in de stand kiba dachi) met uchi uke, been aansluiten (tsugi ashi) yoko geri en gyagu stuki.

*De bovenstaande Renraku waza zowel links en rechts kunnen uitvoeren.*

## 2. **KATA (4):**

Tsuki no kata

Geksai dai ichi

Geksai dai sho

Yantsu

*De kandidaat, dient minimaal 4 kata uit te voeren.*

## 3. **KUMITE**

Acht nihon kumite vormen

2 oefeningen aanval oi stuki jodan

2 oefeningen aanval oi stuki chudan

2 oefeningen aanval oi stuki gedan

2 oefeningen aanval mae geri

*De Nihon kumite dienen links en rechts te worden uitgevoerd.*

### **KYOKUSHINKAI (stijl) KUMITE**

1e t/m 4e 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.

#### **Kyokushikai kumite 3:**

Tori rechts → zenkutsu dachi, seiken chuda tsuki rechts

Uke links → kokutsu dachi, uchi uke, arm vastpakken, uraken jodan rechts, slipstap, yoko geri chudan links, arm wegdraaien, gyaku stuki jodan rechts, wegduwen van tegenstander met beide handen op schouderblad hoogte.

#### **Kyokushikai kumite 4:**

Tori links → zenkutsu dachi, seiken chuda tsuki links

Uke links → kokutsu dachi, soto uke links, arm vastpakken, mawashi geri rechts chudan met de wreef van de voet, gyaku stuki jodan rechts, 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