



Examen-eisen 4^e dan graad
Karate-do Bond Nederland
KYOKUSHINKAI JVDH

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

1. KIHON:

Uitgebreide Kihon

Dit houdt in dat de examiner alle voorkomende technieken uit voorgaande examens kan vragen.

De kandidaat dient de kihon te kunnen uitvoeren:

- a. Vanuit stand
- b. Vanuit bewegen, waarbij men zich zowel voorwaarts als achterwaarts EN zijwaarts 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	Shuto-uke *	Uragen-sayu-uchi	Yoko-chudan-geri
Sturu-ashi-dachi	Shotei-uke *	Uragen- hizo-uchi	Ushiro-geri
Kake-dachi	Koken-uke	Uragen-shita tsuki (kiba dachi)	Ura-mawashi-geri-jodan
Zenkutsu-dachi		Seiken mawashi-uchi	Kakato-geri
Kokutsu-dachi		Shuto ganmen uchi	
Neko-ashi-dachi		Shuto-hiza-uchi	
Moro-ashi-dachi		Shuto-sakotsu-uchi-komi	
Kosai-dachi		Shuto sakotsu uchi	
Kiba-dachi		Seiken mawashi uchi	
Shiko-dachi		Shuto-uchi	
		Empi-uchi	
(* of Yoi-dachi)	(*jodan, chudan, gedan)	(*jodan, chudan, gedan)	

COMBINATIE TECHNIEKEN:

De kandidaat dient twee- en driedelige combinatietechnieken uit te kunnen voeren, welke gevraagd worden uit de boven genoemde kihon in de standen zenkutsu dachi kukutsu dachi en sanchin dachi.

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- achterwaarts en zijwaarts worden uitgevoerd.

EIGEN RENRAKU WAZA:

De kandidaat dient 4 vierdelige combinaties uit te kunnen voeren met en zonder partner.
De Renraku waza dient zowel links en rechts uitgevoerd te kunnen worden.

2. **KATA (4):**

Tsuki no kata
Gekesai dai ichi
Gekesai dai sho
Yantsu
Saifa
Seienchin

Kanku

Sushiho

De kandidaat, dient minimaal 4 kata uit te voeren (Kanku en sushiho en eigen keuze 2 van de overige kata).

3. **KUMITE**

KYOKUSHINKAI (stijl) KUMITE

1e t/m 7e Kyokushinkai Kumite (links en rechts, zowel aanvallend als verdedigend uitvoeren)

3 eigen gemaakte kumite's (links als rechts uitvoeren)

4. **ZELFVERDEDIGING**

De kandidaat moet zich, gebruik makend van karate-technieken kunnen verdedigen tegen:

- 5 pakkingen of omvattingen
- 5 stokaanvallen
- 5 mes aanvallen.

N.B.

De door de kandidaat zelf gemaakte onderdelen (eigen renraku waza, kumite en zelfverdediging) dient men gelijktijdig met de aanvraag van het examen in te leveren (bonds bureau)