

DERDE DAN STIJLPLATFORM KYOKUSHINKAI KARATE DO BOND NEDERLAND HERNIEUWDE VERSIE

1. KIHON/KIHON-NO-KATA/RENRAKU-WAZA
2. KATA
3. KUMITE
4. KARATE JUTSU (ZELFVERDEDIGING)

1. KIHON

A. DACHI WAZA

Nr.	Op de plaats	Nr.	Op de plaats
1.	Heisoku dachi	8.	Zenkutsu dachi
2.	Musubi dachi	9.	Kokutsu dachi
3.	Heiko dachi of Joy dachi	10.	Neko ashi dachi
4.	Fudo dachi	11.	Moro ashi dachi
5.	Sanchin dachi	12.	Kosa dachi
6.	Tsuro ashi dachi	13.	Kiba dachi
7.	Kake dachi	14.	Shiko dachi

B. KIHON NO KATA

Nr.	Vijf stappen		Vorderen met:	Mawate! en terug
1.	Openen met Zenkutsu dachi /	Gedan barai	Seiken mawashi uchi	Seiken mawashi uchi
2.	Openen met Zenkutsu dachi /	Gedan barai	Hiji chudan ate	Hiji jodan ate
3.	Openen met Kokutsu dachi /	Shuto uke	Shuto uke	Shuto uke
4.	Openen met Kokutsu dachi /	Shuto uke	Morote kake uke	Morote kake uke
5.	Openen met Kiba dachi 90° /	Gedan barai	Oi tsuki chudan voorlangs kruizen	Oi tsuki chudan voorlangs kruizen
6.	Openen met Kiba dachi 90° /	Gedan barai	Oi tsuki chudan achterlangs kruizen	Oi tsuki chud. achterlangs kruizen
7.	Openen met Kiba dachi 90° /	Gedan barai	Zijwaarts!! verplaatsen Yoko geri	Zijwaarts verplaatsen Yoko geri
8.	Openen met Kiba dachi 45° /	Gedan barai	Hiji oroshi uchi achteruit!! met	Kokutsu dachi Morote koken uchi
9.	Openen met Sanchin dachi /	Rechts intrekken	Gyaku tsuki daarna achteruit!! met	Shuto mae mawashi uke
10.	Openen met Sanchin dachi /	Rechts intrekken	Uraken shita tsuki	Uraken shita tsuki

C. NIHON KIHON KATA vijf stappen openen met Zenkutsu dachi Gedan barai/Gyaku tsuki

Nr.	Vorderen met:	Mawate!
1.	Gin geri / Gyaku tsuki chudan	Mae geri / Gyaku tsuki chudan
2.	Mawashi geri / Gyaku tsuki chudan	Ura mawashi geri / Gyaku tsuki chudan
3.	Kansetsu geri / Gyaku tsuki chudan	Yoko geri / Gyaku tsuki chudan
4.	Ushiro geri / Gyaku tsuki chudan	Ushiro / Gyaku tsuki chudan

D. SANBON KIHON NO KATA drie stappen

Nr.	Openen met Zenkutsu dachi:	Vorderen en achteruit verplaatsen met:
1.	Jodan uke / Gyaku tsuki jodan	Mae geri / Jodan uke / Gyaku tsuki jodan
2.	Soto uke / Gyaku tsuki chudan	Mawashi geri / Soto uke / Gyaku tsuki chudan
3.	Uchi uke / Gyaku tsuki chudan	Yoko geri / Uchi uke / Gyaku tsuki chudan
4.	Gedan barai / Gyaku tsuki gedan	Ura mawashi geri / Gedan barai / Gyaku tsuki gedan

Nr. Openen Kiba dachi 45° Vorderen en achteruit verplaatsen met:

1.	Shuto jodan uke / Gohon nukite jodan	Mae geri
2.	Shuto soto uke / Gohon nukite chudan	Mawashi geri
3.	Haito uchi uke / Gohon nukite chudan	Yoko geri
4.	Shuto gedan barai / Gohon nukite gedan	Ura mawashi geri
5.	Hiji chudan ate / Hiji jodan ate	Hiji oroshi uchi

D. SANBON KIHON NO KATA drie stappen

Nr. Openen met Kiba dachi 90°: Vorderen met: daarna mawate!

1.	Jodan uke / Zelfde arm Uraken sayu uchi	Mae geri / Jodan uke	Zelfde arm Uraken sayu uchi
2.	Soto uke / Zelfde arm Uraken hizo uchi	Mawashi geri / Soto uke	Zelfde arm Uraken hizo uchi
3.	Uchi uke / Zelfde arm Uraken hizo uchi	Yoko geri / Uchi uke	Zelfde arm Uraken hizo uchi
4.	Gedan barai / Zelfde arm Uraken sayu uchi	Ura mawashi geri / Gedan barai	Zelfde arm Uraken sayu uchi

SANBON KIHON NO KATA drie stappen (vervolg)

Nr. Openen met Kokutsu dachi:

1. Shuto mawashi uchi / Shuto ganmen uchi
2. Shuto mawashi uchi / Shuto sakotsu uchi
3. Shuto mawashi uchi / Shuto sakotsu uchi komi
4. Shuto mawashi uchi / Shuto hizo uchi

Vorderen en achteruit verplaatsen met:

- | | | |
|------------------|----------------------|---------------------------|
| Mae geri | / Shuto mawashi uchi | / Shuto ganmen uchi |
| Mawashi geri | / Shuto mawashi uchi | / Shuto sakotsu uchi |
| Yoko geri | / Shuto mawashi uchi | / Shuto sakotsu uchi komi |
| Ura mawashi geri | / Shuto mawashi uchi | / Shuto hizo uchi |

E. RENRAKU WAZA

- Derde : **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae dan twee keer vorderen met:**
Mae geri, Yoko geri / Ashi barai of Mikazuki geri met hetzelfde been / Uraken ganmen uchi / Gyaku tsuki chudan KIAI! Mawate! en twee keer terug met hetzelfde
- Vierde : **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae dan twee keer vorderen met:**
Mae geri, Mawashi geri omdraaien Heisoku dachi, Ushiro geri uitkomend in Kiba dachi / Uchi uke, Kake dachi / Yoko geri uitkomend in Zenkutsu dachi KIAI!! Mawate! en twee keer terug met hetzelfde
- Vijfde : **Sanpo geri, openen met Fudo dachi en dan twee keer links en rechts uitvoeren:**
Zonder met de voet de grond te raken met hetzelfde been Mawashi geri / Yoko geri / Ushiro geri KIAI!
- Zesde : **Shiho geri, openen met Fudo dachi en dan twee keer links en rechts uitvoeren:**
Zonder met de voet de grond te raken met hetzelfde been Mae geri / Mawashi geri / Ushiro geri dan het been neerzetten en met het andere been Yoko geri KIAI!

F. YONHON KIHON NO KATA

1. De examinandus demonstreert drie vierdelige combinaties links en rechts
2. De examinandus demonstreert de combinaties in een praktische toepassing met partner

2. KATA

A. Keuze kata

1. Gekisai dai ichi
2. Gekisai sho
3. Garyu

B. Verplichte kata

1. SEIENCHIN
2. KANKU

De examinandus kan gevraagd worden om een kata te demonstreren uit het programma keuze kata.

3. KUMITE

KYOKUSHINKAI KUMITE

De kumite moeten zowel rechts als links kunnen worden gedemonstreerd.

**Aanvang : Uke stapt met links naar voor in Zenkutsu dachi kamaete en dreigt.
Tori stapt met rechts naar achter in Zenkutsu dachi kamaete en verkeert in zanshin.**

- 1. Aanval :** Uke valt aan met Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan direct gevolgd door Gyaku tsuki chudan.
Verdediging : Tori stapt terug in Kokutsu dachi en verdedigt met de voorste arm met Uchi uke Soto uke Gedan barai.
Tegenaanval : Tori plaatst een Mae geri chudan met het voorste been in de buikstreek van Uke.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Shuto sakotsu uchi in de nekstreek van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.
- 2. Aanval :** Uke valt aan met Zenkutsu dachi Mae geri chudan.
Verdediging : Tori draait in Kokutsu dachi naar de binnenzijde van Uke en verdedigt met Gedan barai.
Tegenaanval : Tori plaatst een Mae geri chudan met het voorste been in de buikstreek van Uke.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Gyaku tsuki op de zijkant van kin van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.
- 3. Aanval :** Uke valt aan met Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan.
Verdediging : Tori stapt terug in Kokutsu dachi en verdedigt met Uchi uke Kake uke.
Tegenaanval : Tori trekt Uke uit balans en plaatst een Uraken ganmen uchi op de neusbrug van Uke. Uke probeert weg te komen maar Tori heeft Uke nog vast loopt mee. Tori plaatst een Yoko geri chudan in de ribstreek van Uke.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Gyaku tsuki op de zijkant van kin van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.
- 4. Aanval :** Uke valt links aan met Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan.
Verdediging : Tori stapt terug in Kokutsu dachi en verdedigt met Soto uke Kake uke.

Tegenaanval : Tori trekt Uke uit balans door aan diens arm mee te voeren naar de binnenzijde van Uke. Tori plaats een Mawashi geri op de rugstreek van Uke. Tori voert nu de arm mee naar de buitenzijde van Uke. Tori plaatst een Mawashi geri op de plexus van Uke.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Gyaku tsuki op de zijkant van kin van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.

5. **Aanval** : Uke valt aan met Zenkutsu dachi Oi tsuki jodan.
Verdediging : Tori draait in Kokutsu dachi naar de buitenzijde van Uke en verdedigt met Shuto uke Kake uke.
Tegenaanval : Tori plaats een Kansetsu geri in de Knieholte van Uke, zodanig dat Uke op één knie komt te zitten.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Mawashi geri op de zijkant van de kaak van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.
6. **Aanval** : Uke valt aan met Zenkutsu dachi Yoko geri chudan.
Verdediging : Tori draait in Kokutsu dachi naar de buitenzijde van Uke en verdedigt met Ura gedan barai.
Tegenaanval : Tori plaatst nu een Gin geri in de kruisstreek van Uke.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Haito uchi op de zijkant van de de kaak van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.
7. **Aanval** : Uke valt aan met Zenkutsu dachi Mawashi geri jodan.
Verdediging : Tori stapt schuin naar voor naar de binnenzijde van Uke.
Uitschakeling : Tori schakelt Uke uit met Zenkutsu dachi Gyaku tsuki op de zijkant van kin van Uke.
Zanshin : Tori staat in Zenkutsu dachi kamaete en neemt ongeveer twee meter afstand van Uke.

4. KARATE JUTSU (ZELFVERDEDIGING)

1. De examinandus demonstreert praktische zelfverdediging tegen drie pakkingen / omvattingen
2. De examinandus demonstreert praktische zelfverdediging tegen drie stokaanvallen
3. De examinandus demonstreert praktische zelfverdediging tegen drie mesaanvallen

Maat van de stok moet tussen: 40-90 cm zijn