

## EERSTE DAN STIJLPLATFORM KYOKUSHINKAI KARATE DO BOND NEDERLAND HERNIEUWDE VERSIE

1. KIHON
2. KATA
3. KUMITE
4. JIYU KUMITE

### 1. KIHON

#### A. DACHI WAZA:

1. Heisoku dachi,
2. Musubi dachi,
3. Heiko dachi,
4. Fudo dachi,
5. Sanchin dachi,
6. Tsuru ashi dachi,
7. Kake dachi,
8. Zenkutsu dachi,
9. Kokutsu dachi,
10. Neko ashi dachi,
11. Kiba dachi,
12. Shiko dachi.

#### UIT SANCHIN DACHI:

##### Tsuki waza:

1. Chudan tsuki,
2. Jodan tsuki,
3. Gedan tsuki,
4. Seiken ago uchi

##### Uchi waza:

1. Uraken shomen uchi,
2. Uraken sayu uchi,
3. Uraken hizo uchi

#### UIT KIBA DACHI:

Uraken shita tsuki

#### UIT SANCHIN DACHI:

##### Uke waza:

1. Jodan uke,
2. Gedan barai,
3. Uchi uke,
4. Soto uke

#### UIT FUDO DACHI:

##### Geri waza:

1. Gin geri
2. Mae geri
3. Mawashi geri
4. Kansetsu geri (voorwaarts)
5. Yoko geri (voorwaarts)
6. Ushiro geri

##### Combinatie van geri waza

1. Gin geri,
2. Mae geri,
3. Mawashi geri,
4. Kansetsu geri (zijwaarts),
5. Yoko geri (zijwaarts),
6. Ushiro geri

#### B. KIHON NO KATA UIT ZENKUTSU DACHI: 5 STAPPEN

1. Chudan tsuki
2. Jodan tsuki
3. Gedan tsuki
4. Combinatie jodan, gedan, chudan, gedan, chudan tsuki
5. Gyaku tsuki
6. Gin geri
7. Mae geri
8. Mawashi geri
9. Kansetsu geri
10. Yoko geri
11. Ushiro geri

#### UIT KIBA DACHI:

Oi tsuki chudan (voorlangs kruizen)

#### UIT SANCHIN DACHI OPENEN MET

##### UCHI UKE/GYAKU TSUKI:

Vorderen met gyaku tsuki

#### UIT KOKUTSU DACHI:

1. Vorderen met shuto uke
2. Vorderen met shuto mawashi uchi

#### C. NIHON KIHON KATA: OPENEN ZENKUTSU DACHI GEDAN BARAI/GYAKU TSUKI VORDEREN MET:

1. Gin geri / Gyaku tsuki chudan
2. Mae geri / Gyaku tsuki chudan
3. Mawashi geri / Gyaku tsuki chudan
4. Kansetsu geri / Gyaku tsuki chudan
5. Yoko geri / Gyaku tsuki chudan

#### UIT ZENKUTSU DACHI:

##### Vorderen met:

1. Jodan tsuki
2. Chudan tsuki
3. Gedan tsuki
4. Jodan tsuki

##### Achteruit met:

1. Jodan uke / Gyaku tsuki
2. Uchi uke / Gyaku tsuki
3. Gedan barai / Gyaku tsuki
4. Soto uke / Gyaku tsuki

#### D. RENRAKU WAZA

1. **Eerste** : **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae en twee keer vorderen met:**  
Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri / Gyaku tsuki chudan KIAI! Mawate! en twee keer terug met hetzelfde
2. **Tweede** : **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae en vier keer achterwaarts verplaatsen met:**  
Soto uke, Uchi uke, Jodan uke / dezelfde arm Gedan barai, vorderen met Tsuki ashi / Gyaku tsuki chudan KIAI!
3. **Combinatie van één en twee** : **Openen naar voor met Zenkutsu dachi kamae dan twee keer vorderen met:**  
Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri / Gyaku tsuki chudan KIAI!  
: **dan vier keer achterwaarts verplaatsen met:**  
Soto uke, Uchi uke, Jodan uke / dezelfde arm Gedan barai, vorderen met Tsuki ashi / Gyaku tsuki chudan KIAI!

## 2. KATA

### A. Taikyoku

1. Taikyoku sono ichi
2. Taikyoku sono ni
3. Taikyoku sono san,

### B. Pinan

1. Pinan sono ichi
2. Pinan sono ni,
3. Pinan sono san,
4. Pinan sono yon,
5. Pinan sono go

### C. Verplichte kata

1. TSUKINO KATA
2. SAIFA

De examinandus kan gevraagd worden om twee kata te demonstreren uit het programma B. Pinan.

## 3. KUMITE

### A. IPPPON KUMITE links en rechts demonstreren

<b>Eerste serie: Aanval</b>	<b>Verdediging</b>	<b>Tegenaanval</b>
1. Zenkutsu dachi Oi tsuki jodan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Jodan uke	Gyaku tsuki jodan
2. Zenkutsu dachi Oi tsuki jodan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Jodan uke	Gyaku tsuki chudan
3. Zenkutsu dachi Oi tsuki jodan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Jodan uke	Gyaku tsuki gedan
<b>Tweede serie: Aanval</b>	<b>Verdediging</b>	<b>Tegenaanval</b>
1. Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Uchi uke	Gyaku tsuki chudan
2. Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Uchi uke	Gyaku tsuki gedan
3. Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Soto uke	Voorste been Mawashi geri
4. Zenkutsu dachi Oi tsuki chudan	Achteruit stappen met Zenkutsu dachi Soto uke	Achterste been Ura mawashi geri
<b>Derde serie: Aanval</b>	<b>Verdediging</b>	<b>Tegenaanval</b>
1. Zenkutsu dachi Oi tsuki gedan	Uitstappen in Kiba dachi 45° Gedan barai	Achterste been Gin geri
2. Zenkutsu dachi Oi tsuki gedan	Uitstappen in Kiba dachi 45° Gedan barai	Achterste been Mae geri
3. Zenkutsu dachi Oi tsuki gedan	Uitstappen in Kiba dachi 45° Gedan barai	Achterste been Mawashi geri jodan

### B. ZES EIGEN ONTWORPEN IPPON KUMITE

De examinandus demonstreert zes eigen ontworpen ippon kumite daarbij toont hij verdediging en tegenaanval tegen minimaal drie verschillende trapaanvallen op drie niveau's uitgevoerd (chudan, gedan, jodan) gekozen uit:

- Mae geri of Gin geri
- Mawashi geri
- Yoko geri of Kansetsu geri
- Ura Mawashi geri

### C. 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.

- 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.
- 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.

#### **4. JIYU KUMITE**

1. De examinandus demonstreert één minuut lang verdedigingen tegen diverse aanvallen vanuit beweging
2. De examinandus demonstreert één minuut lang diverse aanvalstechnieken vanuit beweging
3. De examinandus demonstreert één minuut lang randori vanuit beweging