



Examen-eisen 3<sup>e</sup> 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 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	<b><u>Shuto-uke *</u></b>	Uragen-sayu-uchi	Yoko-chudan-geri
Sturu-ashi-dachi	<b><u>Shotei-uke *</u></b>	Uragen- hiza-uchi	Ushiro-geri
Kake-dachi	<b><u>Koken-uke</u></b>	Uragen-shita tsuki (kiba dachi)	Ura-mawashi-geri-jodan
Zenkutsu-dachi		Seiken mawashi-uchi	<u>Kakato-geri</u>
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		<b><u>Seiken mawashi uchi</u></b>	
Shiko-dachi		<b><u>Shuto-uchi</u></b>	
		<b><u>Empi-uchi</u></b>	
(* 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.

**RENRAKU WAZA 1 t/m 6:**

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.
5. Sanpo geri: vanuit fudo dachi zonder aanraking van de grond, met het zelfde been mawashi geri, yoko geri, ushiro geri.
6. Shiho geri: vanuit fudo dachi zonder aanraking van de grond, met het zelfde been mae geri, yoko geri, ushiro geri gevolgd door ander been yoko geri.

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

### EIGEN RENRAKU WAZA:

De kandidaat dient 3 vierdelige combinatiesuit te kunnen voeren met en zonder partner. De combinaties dienen met partner zowel links als rechts uitgevoerd te worden.

### 2. KATA (4):

Tsuki no kata  
Geksai dai ichi  
Geksai dai sho  
Yantsu

Saifa

Seienchin

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

### 3. KUMITE

KYOKUSHINKAI (stijl) KUMITE

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

### 4. ZELFVERDEDIGING

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

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

N.B.

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