

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 links en rechts demonstreren

- Aanval** : Zenkutsu dachi vorderen met Oi tsuki / Gyaku tsuki chudan
Verdediging : In Kokutsu dachi stappen en dan met dezelfde arm Uchi uke / Soto uke / Gedan barai
Tegenaanval : Mae geri been neerzetten in Zenkutsu dachi / Shuto sakotsu uchi, uke vastpakken Hiza geri Kiai!
Uke wegduwen met Moro ashi dachi.
- Aanval** : Zenkutsu dachi / Mae geri chudan
Verdediging : In Kokutsu dachi Taisabaki naar buiten toe draaien / Gedan barai
Tegenaanval : Mae geri been neerzetten in Zenkutsu dachi / Tate Tsuki / Hiza geri Kiai!
Uke wegduwen met Moro ashi dachi.
- Aanval** : Zenkutsu dachi vorderen Oi tsuki chudan
Verdediging : In Kokutsu dachi Uchi uke / Tensho
Tegenaanval : Uraken ganmen uchi / Kake dachi / Yoko geri / Uke draaien door zijn arm naar beneden te trekken
Zenkutsu dachi Tate tsuki Jodan, Uke wegduwen met Moro ashi dachi
- Aanval** : Zenkutsu dachi met links vorderen Oi tsuki chudan
Verdediging : In Kokutsu dachi Soto uke bijstappen naar Heisoku dachi
Tegenaanval : De arm van Uke naar binnen draaien, Mawashi geri naar de rug van uke, Mawashi geri naar de buik van uke,
Uke draaien door zijn arm naar beneden te trekken, Zenkutsu dachi Tate tsuki jodan Kiai!,
Uke wegduwen met Moro ashi dachi.
- Aanval** : Zenkutsu dachi vorderen Oi tsuki jodan
Verdediging : Uit de lijn naar buiten stappen Kokutsu dachi Shuto uke / Tensho
Tegenaanval : Kansetsu geri, been neerzetten in Zenkutsu dachi, Mawashi geri naar het hoofd van Uke / Kakato geri
met hetzelfde been, Tate tsuki Kiai! en Uke wegduwen met Moro ashi dachi
- Aanval** : Uit Zenkutsu dachi Yoko geri
Verdediging : In Kokutsu taisabaki naar buiten toe met Ura gedan barai
Tegenaanval : Gin geri, Tate tsuki Kiai! en Uke wegduwen met Moro ashi dachi
- Aanval** : Uit Zenkutsu dachi Mawashi geri jodan
Verdediging : In elkaar duiken met Jodan uke
Tegenaanval : Gyaku tsuki naar het kruis 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