



國際空手道連盟 極真會館



International Kyokushin Karate Organisation

MAS. OYAMA

*kyokushinkai karate*

KALMTHOUT

SYLLABUS

## *Dankwoord*

*Bij deze willen we, uit naam van alle lesgevers, sensei Herbert bedanken voor zijn inzet en gedrevenheid bij het samenstellen van dit boekje. Wij zijn ervan overtuigd dat dit boekje in de club voor elke karateka een meerwaarde zal bieden.*

© 2007 (1<sup>ste</sup> versie)

© 2012 (2<sup>de</sup> aanpassing)

© 2017 (3<sup>de</sup> aanpassing)

*Dit syllabusboekje is van*

.....

## *Het belang van 'KIAI'*

*In het kort is kiai een doordringende schreeuw of gil die vanuit de buik komt en vergeleken kan worden met de brul van een tijger die zijn prooi bespringt.*

*Het zal het vertrouwen van degene die de techniek uitvoert vergroten en zal, indien op de juiste wijze uitgevoerd, het vertrouwen van de tegenstander doen verminderen en zal de tegenstander zelfs doen schrikken als de schreeuw onverwacht komt.*

*De geest van de aanvaller wordt helder en hij kan zich geheel aan zijn techniek wijden. De fysieke uiting van kiai is zodanig dat beweerd wordt dat meesters de kiai kunnen gebruiken om iemand op afstand te verdoven.*

# VOORWOORD

*“Laat eens iets graaf zien!”* is een vaak gehoorde reactie wanneer je vertelt dat je karate beoefent. Velen hebben al wel van karate gehoord, maar weten weinig over de inhoud van deze gevechtswetenschap. Ze komen niet verder dan: *Een Japanse sport zeker? En breken jullie ook niet allerlei dingen?* Een enkeling weet ook nog dat *er wordt gevochten zonder bescherming volgens knock-out/knock-down regels.*

Er bestaat veel onwetendheid rond deze Oosterse gevechtswetenschap.

De weg van KYOKUSHIN karate is zwaar, voor velen te zwaar. De reden ligt voor de hand. Een goed karateka bereikt zijn niveau pas na jaren van intensieve training. Een minute-made karateka bestaat niet, gelukkig maar.

KYOKUSHIN karate bestaat in de eerste plaats uit basiskihon (techniek), die het lichaam fysisch traint. Zij ontwikkelt kracht, houding, fysiek, coördinatie, balans, snelheid, perfectie, ... De karateka wordt lichamelijk gehard. Elke techniek moet duizenden keren gedaan worden alvorens de karateka hem zinvol kan gebruiken.

Nog meer wordt een karateka geestelijk op de proef gesteld door het voortdurend opnieuw uitvoeren van dezelfde technieken en bewegingen. Enkel mensen met een sterke persoonlijkheid en een sterke wil voor slagen zullen de weg vinden. Vechtersbazen haken door deze manier van trainen af. Deze discipline waarmee getraind wordt, onderscheidt het KYOKUSHIN karate van vele andere gevechtssporten.

Pas na een goede beheersing van het bovenstaande komt in KYOKUSHIN karate het gevecht aan de beurt. Zonder een sterk ontwikkeld mentaal en fysisch lichaam is het nog niet begonnen gevecht reeds verloren. Na jarenlange intensieve training krijgt het gevecht een belangrijke plaats in het geheel van KYOKUSHIN.

Wij hopen van harte dat iedereen de KYOKUSHIN weg mag afleggen en met een 'never give up-spirit' uiteindelijk de felbegeerde zwarte gordel kan behalen.

KYOKUSHIN karate is meer dan een sport, het is een levenswijze.

Sportieve groeten

OSU

Sensei's en sempai's van Mas. Oyama Kyokushinkai Karate KALMTHOUT

# KYOKUSHINKAIKAN KARATE – DO

Kyokushin karate is de weg voor het ontdekken van een innerlijke kracht.

Kyoku – uiterste

Shin – waarheid

Kai – samenwerken

Kan – beoefenen

Kara - leeg

Te - hand

Do - leer



De Japanse kalligrafie (kanji) van het woord kyokushinkai wordt op de linker rever van de karategi gedragen.

## BETEKENIS VAN HET KANKU-EMBLEM

Het kanku-embleem wordt door alle Kyokushin karatebeoefenaars op de linkermouw van de karategi gedragen en is meestal verweven in het clubembleem.

Het betreft een zen-symbool dat men kan vormen door beide handen gestrekt voor zich uit te houden, waarbij de gestrekte vingers elkaar bij de wijsvingers bovenaan raken en de duimen onderaan. De Boeddhistische Zenmonniken pleegden door de zo ontstane holte naar de opkomende of afzakkende zon te staren, bij voorkeur aan de waterkant.

De beide punten, gevormd door duimen en wijsvingers stellen het uiterste voor en de beide brede stukken, gevormd door de polsen, de kracht. De cirkel rondom de holte alsook de holte binnenin (de zon) stellen de oneindigheid voor. Samengevat symboliseert het Kanku-embleem de nooit eindigende inspanning van het leerproces.



# KYOKUSHINKAI DOJO KUN

## Japans

- 1) Hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi, kakko fubatsu no shingi o kiwameru koto.
- 2) Hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi, kan ni bin naru koto.
- 3) Hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o motte, jiko no seishin o kanyo suru koto.
- 4) Hitotsu, ware ware wa, reisetu o omonji, chojo o keishi, sobo no furumai o tsutsushimo koto.
- 5) Hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o totobi, kenjo no bitoku o wasurezaru koto.
- 6) Hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kojo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto.
- 7) Hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji, Kyokushin no michi o matto suru koto.

## Nederlands

- 1) Wij zullen ons lichaam en verstand trainen om een sterke onwankelbare geest te verkrijgen.
- 2) Wij zullen de ware betekenis van de weg leren kennen zodat wij op het juiste moment waakzaam zijn.
- 3) Met ware volharding zullen wij een onbaatzuchtige geest ontwikkelen.
- 4) Wij zullen de regels van hulpvaardigheid in acht nemen, onze meerderen respecteren en ons onthouden van geweld.
- 5) Wij zullen ons geloof bewaren en nooit de ware deugd der nederigheid vergeten.
- 6) Wij zullen streven naar wijsheid en sterkte zonder andere verlangens.
- 7) Zolang we leven zullen we door de discipline van Karate-do, de ware betekenis van KYOKUSHIN trachten na te streven.

# STRUCTUUR VAN DE KYOKUSHIN ORGANISATIE

## Hoofdorganisatie Kyokushinkai Japan



[www.kyokushin-kaikan.or.jp](http://www.kyokushin-kaikan.or.jp)

## Belgische organisatie

BELGIAN KYOKUSHIN KARATE UNION (BKKU)

## Dojo Kalmthout

MAS OYAMA KYOKUSHINKAI KARATE KALMTHOUT

[www.masoyamakalmthout.be](http://www.masoyamakalmthout.be)  
[info@masoyamakalmthout.be](mailto:info@masoyamakalmthout.be)  
[www.facebook.com/masoyamakalmthout](https://www.facebook.com/masoyamakalmthout)

VZW ondernemingsnummer: 882.218.265

Clubrekeningnummer: BE81 4145 1971 5124

# BELANGRIJKE DATA IN DE GESCHIEDENIS VAN HET KYOKUSHIN KARATE

27/07/1923	geboorte Masutatsu Oyama in zuidwest Korea
1947	Mas. Oyama wordt de 1 <sup>ste</sup> All Japan Karate Champion.
1948	Geïnspireerd door het boek van de samurai Musashi trekt Mas. Oyama zich gedurende 18 maanden terug op Mount Kiyosumi in de Japanse provincie Chiba.
1950	Mas. Oyama vecht voor de eerste keer tegen een stier. Op 53 gevechten tegen de stieren, doodde hij er 3 en sloeg van de anderen een hoorn af.
1952	Mas. Oyama reist naar de U.S.A en hij verslaat er iedereen (boxers, worstelaars, judoka's, thai-boxers, ...) die hem uitdaagt in enkele seconden.
1954	plechtige opening van de eerste dojo te Tokyo: Mejiro
1956	opening van de tweede dojo, de eigenlijke start van het Kyokushinkai karate
1964	oprichting van de International Karate Organization (IKO)
26/04/1994	overlijden van Masutatsu Oyama te Tokyo

## DOJO-ETIQUETTE

- Bij het betreden en verlaten van de dojo groet je hardop met OSU.
- Na het binnengaan groet je de lesgevers met hun aanspreektitel.
- Hou je nagels steeds kort en proper.
- Draag geen juwelen of andere lichaamsvreemde voorwerpen.
- Draag steeds een propere karategi.
- Verzorg je lichaam.
- Heb steeds respect voor een hogere in graad.
- Er wordt niet gevochten in de dojo als er geen lesgever aanwezig is.
- Neem de trainingen serieus, je komt immers om te leren.
- Als je te laat in de les komt, ga je in SEIZA zitten in MOKUSO naast de deur met je gezicht naar de muur en wacht je tot een lesgever je aanspreekt.
- Het is aan de leerlingen er voor te zorgen dat de dojo ten alle tijden proper, opgeruimd en veilig is om te trainen.
- Geef je karateboekje steeds af aan het begin van de training. (Een Internationaal Karatepaspoort kan verkregen worden vanaf 8<sup>ste</sup> kyu.)

## AANSPREEKTITELS

- Sempai:** Is de hoogst aanwezige kleurband Kyu-graad in de dojo (bij een les met bv alleen groene gordels is diegene met de oudste graad of de oudste in leeftijd de sempai) Sempai is letterlijk vertaald leraar, iemand met een zwarte band **1<sup>ste</sup> dan** (shodan) of **2<sup>de</sup> dan** (nidan).
- Sensei:** Is letterlijk vertaald meester, iemand met een zwarte band **3<sup>de</sup> dan** (sandan) of **4<sup>de</sup> dan** (yondan).
- Shihan:** Is letterlijk vertaald grootmeester, iemand met een zwarte band **5<sup>de</sup> dan** (godan), een **6<sup>de</sup> dan** (rokudan) of een **7<sup>de</sup> dan** (nanadan).
- Hanshi:** Is letterlijk vertaald doctor of professor, iemand met een zwarte band **8<sup>ste</sup> dan** (hachidan) of een **9<sup>de</sup> dan** (kudan).
- Kancho:** Is een titel die aanduidt dat iemand de uitvinder is van een eigen stijl, meestal erkend in alle landen en de Japanse Federatie, meestal een zwarte band **10<sup>de</sup> dan** (judan).
- Kaicho:** Is een eretitel toegekend uit Japan door andere Kancho's omdat hij de hoogst mogelijke graad ter wereld in de gevechtssport draagt, meestal een zwarte band met tien gouden strepen.

Let wel op, bij afwezigheid van een 3<sup>de</sup> of 4<sup>de</sup> dan worden alle lagere zwarte gordels met **sensei** aangesproken.

## OPENINGS- EN SLUITINGSCEREMONIE

Seiza	:	meditatiezit
Shinzen ni rei	:	groet aan de overleden karate-grootmeesters
Shinden ni rei	:	groet aan de tempel
Sosai ni rei	:	groet aan de stichter van Kyokushinkai (Masutatsu Oyama)
Mokuso	:	meditatie met gesloten ogen
Mokuso yame	:	einde meditatie, ogen open
Shihan ni rei	:	groet aan de grootmeester (indien aanwezig)
Sensei ni rei	:	groet aan de meester (indien aanwezig)
Sempai ni rei	:	groet aan de leraar
Otogai ni rei	:	groet aan elkaar
Shomen ni rei	:	groet aan het publiek



# EEN KYOKUSHIN KARATETRaining

## Opwarming en conditie

- Algemene ontwikkeling van het spierstelsel door specifieke spierversterkende oefeningen
- Algemene lenigmakende oefeningen voor het ganse lichaam
- Uithouding op peil brengen d.m.v loop- en intervaltraining
- Conditietraining heeft als doel de lenigheid, kracht, snelheid, reactie-reflex, uithouding en coördinatie te verbeteren

## De eigenlijke karateles

Elke training wordt de nadruk gelegd op een specifiek onderdeel.

### 1. Technische les

Kihon: basisbewegingen

Dit lesdeel bestaat uit het aanleren van zuivere karatetechnieken. De studenten krijgen elke techniek grondig uitgelegd. Aan de hand van reeksen van oefeningen worden deze technieken ingeoefend. Door het veelvuldig uitvoeren van de technieken worden ze herleid tot reflexbewegingen

Kata: opeenvolging van vastgelegde bewegingen

Dit lesdeel dient om zich krachtig, juist en snel te leren verplaatsen. De bewegingen worden steeds moeilijker zodat er een grote behoefte aan coördinatie komt. De katatraining wordt gezien als een voorbereiding op het vrije gevecht.

### 2. Gevechtstraining

Jiyu kumite

Dit lesdeel dient om de technieken aangeleerd in de technische lessen op stootkussens en/of partner in te oefenen. De studenten kunnen de technieken full power uitvoeren. Tegelijkertijd ontdekt men de kracht die in elk lichaam verborgen zit en leert men deze kracht te doseren en waarderen.

De gevechtstraining begint en eindigt met respect voor de tegenstander. Zonder partner kan je niet oefenen.

Het hoogtepunt van een gevechtstraining is de Jiyu kumite of het vrije gevecht. D.m.v aangeleerde technieken tracht men door de verdediging van de tegenstander te geraken en zo deze te verslaan.

### 3. Zelfverdedigingstechnieken

Dit lesdeel komt met een zekere regelmaat aan de orde. Er worden doeltreffende gevechtstechnieken op bepaalde uitgangsposities aangeleerd.

# EXAMENEISEN KYOKUSHINKAI

## Tussentijden voor examen

10de kyu tot 3de kyu: Voor deze graden mogen examens afgelegd worden na een tussentijd van minstens drie maanden en een minimum aantal van 20 trainingen.

3de kyu tot 1ste kyu: Voor deze graden mogen de examens afgelegd worden na een tussentijd van minstens zes maanden.

1ste kyu tot Shodan: De kandidaten moeten gedurende een vol jaar houder zijn van de 1ste kyu graad. Minimumleeftijd is 18 jaar.

Shodan naar Nidan: De kandidaten moeten gedurende twee jaar houder zijn van de shodan graad. Minimumleeftijd is 21 jaar.

Nidan naar Sandan: Tussentijd minimum drie jaar, minimumleeftijd is 30 jaar, minstens 12 jaar karate-ervaring.

Sandan naar Yondan: Tussentijd minimum vier jaar, minimumleeftijd is 35 jaar, minstens 15 jaar karate-ervaring.

## De verschillende stadia binnen het leerproces

- 1) Positie : standen
- 2) Balans : controle houden over de positie
- 3) Coördinatie : controle over balans en positie in de technieken
- 4) Vorm : correcte uitvoering van drie voornoemde punten
- 5) Snelheid : het snel kunnen uitvoeren van de technieken
- 6) Kracht : het krachtig kunnen uitvoeren van de technieken
- 7) Reflex : de techniek bekommt een natuurlijke beweging

# 10<sup>de</sup> KYU ORANJE BAND

- 1) Hoe een karate-gi opvouwen
- 2) Correcte manier om een karate-gi te dragen
- 3) De betekenis van Kyokushinkai en het Kanku-embleem
- 4) Etiquette en gedragingen in de dojo

## Standen

Yoi-dachi, Fudo-dachi, Zenkutsu-dachi

## Stoten en slagen

Seiken oi tsuki (jodan, chudan, gedan)

Morote tsuki (jodan, chudan, gedan)

## Weringen

Seiken jodan uke

Seiken mae gedan barai

Seiken juji gedan barai

## Stampen

Hiza ganmen geri

Kin geri

## Oefeningen

10 push-ups

10 sit-ups

10 squats

## Opmerking

Kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in Fudo-dachi en in beweging in Zenkutsu-dachi. De vuisten moeten steeds gesloten blijven.

# 9<sup>de</sup> KYU ORANJE BAND 1 STREEP

De geschiedenis van het Kyokushin-karate

## Standen

Sanchin-dachi, Kokutsu-dachi, Musubi-dachi

## Stoten en slagen

Seiken ago uchi, Seiken gyaku tsuki (jodan, chudan, gedan)

## Weringen

Seiken chudan uchi uke, Seiken chudan soto uke,

## Stampen

Mae geri chudan chusoku

## Kata

Taikyoku sono ichi, Taikyoku sono ni

## Ademhalingstechniek

Nogare (2 manieren)

## Sanbon kumite

Aanval in Zenkutsu dachi

- 1) Seiken jodan oi tsuki
- 2) Seiken chudan oi tsuki
- 3) Seiken gedan oi tsuki

Verdediging en tegenaanval in Zenkutsu dachi

- 1) Seiken jodan uke
- 2) Seiken chudan soto uke
- 3) Gedan barai, gevolgd door Seiken chudan gyaku tsuki en dan geblokt met Seiken mae gedan barai

## Oefeningen

10 push-ups, 10 squats, 10 sit-ups

## Opmerking

Alle kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in stand en in beweging.

# 8<sup>ste</sup> KYU BLAUWE BAND

## Standen

Kiba-dachi

## Stoten en slagen

Shita tsuki

Jun tsuki (jodan, chudan, gedan)

Tate tsuki (jodan, chudan, gedan)

## Weringen

Morote chudan uchi uke (2 manieren)

Chudan uchi uke gedan barai

Seiken morote gedan barai

## Stampen

Mae geri jodan chusoku

## Kata

Taikyoku sono san

## Renraku

Opwapenen met Seiken chudan uchi uke in Kumite-dachi

- 1) Mae geri chudan chusoku, Seiken gyaku tsuki chudan (mawate met Seiken chudan uchi uke)
- 2) Seiken chudan soto uke, Seiken mae gedan barai, Seiken gyaku tsuki chudan

## Oefeningen

15 push-ups

15 sit-ups

15 squats

## Opmerking

Alle kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in stand en in beweging (Kiba-dachi 45° en 90°).

# 7<sup>de</sup> KYU BLAUWE BAND 1 STREEP

## **Standen**

Neko-ashi-dachi

## **Stoten en slagen**

Tettsui oroshi ganmen uchi

Tettsui komi kami

Tettsui hizo uchi

Tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

## **Weringen**

Mawashi gedan barai

Shuto mawashi uke in Kokutsu-dachi

## **Stampen**

Mae chusoku keage

Teisoku mawashi soto keage

Haisoku mawashi uchi keage

Sokuto yoko keage

## **Kata**

Pinan sono ichi

## **Ademhalingstechniek**

Ibuki sankai

## **Kumite**

Jiyu kumite

## **Oefeningen**

15 push-ups

15 sit-ups

15 squats

## **Opmerking**

Alle kandidaten worden getest op hun kennis van bovenvermelde technieken in stand en in beweging.

# 6<sup>de</sup> KYU GELE BAND

Dojo kun in de Nederlandse taal

## **Standen**

Tsuru-ashi-dachi

## **Stoten en slagen**

Uraken shomen ganmen uchi

Uraken sayu ganmen uchi

Uraken hizo uchi

Uraken ganmen oroshi uchi

Uraken mawashi uchi

Yonhon nukite (jodan, chudan)

Nihon nukite (me-tsuki)

## **Weringen**

Seiken juji uke (jodan, gedan)

## **Stampen**

Kansetsu geri

Chudan yoko geri (sokuto)

Mawashi gedan geri (haisoku, chusoku)

## **Kata**

Pinan sono ni

Sokugi kata sono ichi

## **Kumite**

Jiyu kumite

## **Oefeningen**

20 push-ups op de vuisten

30 sit-ups

20 squats

## **Opmerking**

Alle kandidaten worden getest op het uitvoeren van zijwaartse stamptechnieken vanuit Tsuru-ashi-dachi.

# 5<sup>de</sup> KYU GELE BAND 1 STREEP

## **Standen**

Moro-ashi-dachi

## **Stoten en slagen**

Shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

Jodan hiji ate

## **Weringen**

Shotei uke (jodan, chudan, gedan)

## **Stampen**

Chudan mawashi geri (haisoku, chusoku)

Ushiro geri (chudan, gedan) (3 manieren)

## **Kata**

Pinan sono san

Sokugi kata sono ni

## **Kumite**

Jiyu kumite

## **Renraku**

1) Mae geri chudan chusoku

2) Yoko geri chudan sokuto

3) Ushiro geri chudan

4) Seiken chudan gyaku tsuki

## **Oefeningen**

25 push-ups op de vuisten

40 sit-ups

25 squats

## **Opmerking**

Alle kandidaten worden getest in het vorderen en uitvoeren van technieken in Moro-ashi-dachi.



# 4<sup>de</sup> KYU GROENE BAND

Algemene vragen over karate en de Belgische en Japanse organisaties

## Standen

Heisoku-dachi, Heiko-dachi, Uchi-hachi-ji-dachi

## Stoten en slagen

Shuto sakotsu uchi, Shuto yoko ganmen uchi  
Shuto uchi komi, Shuto hizo uchi, Shuto jodan uchi uchi

## Weringen

Shuto jodan uchi uke (2 manieren), Shuto jodan uke  
Shuto chudan soto uke, Shuto chudan uchi uke  
Shuto mae gedan barai, Mae shuto mawashi uke

## Stampen

Jodan yoko geri (sokuto)  
Jodan mawashi geri (haisoku, chusoku)  
Jodan ushiro geri (3 manieren)

## Kata

Sanchin no kata  
Sokugi kata sono san

## Kumite

Jiyu kumite

## Oefeningen

30 push-ups op vuisten  
50 sit-ups  
10 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een bokszak of 10  
sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

## Opmerking

Vanaf deze graad worden de kandidaten getest op fysiek, uithouding en algemene conditie.

# 3<sup>de</sup> KYU GROENE BAND 1 STREEP

## **Standen**

Kake-dachi

## **Stoten en slagen**

Chudan hiji ate

Chudan mae hiji ate

Age hiji ate (jodan, chudan)

Ushiro hiji ate

Oroshi hiji ate

## **Weringen**

Shuto juji uke (jodan, chudan)

## **Stampen**

Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Ago jodan geri

## **Kata**

Pinan sono yon

## **Kumite**

Jiyu kumite

## **Oefeningen**

50 push-ups op de vuisten

100 sit-ups

15 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een bokszak of 15 sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

## **Opmerking**

Alle kandidaten worden getest in het vorderen en uitvoeren van technieken in Kake-dachi.

## 2<sup>de</sup> KYU BRUINE BAND

Begrijpen van karate-opwarmingsoefeningen en ze kunnen voordoen

### **Stoten en slagen**

Hiraken tsuki (jodan, chudan), Hiraken oroshi uchi  
Hiraken mawashi uchi, Haishu (jodan, chudan)  
Age jodan tsuki, Koken uchi (jodan, chudan, gedan)

### **Weringen**

Koken uke (jodan, chudan, gedan)

### **Stampen**

Tobi nidan geri, Mae tobi geri (3 manieren)

### **Kata**

Pinan sono go, Gekisai dai

### **Kumite**

Jiyu kumite

### **Renraku**

Achterwaarts Seiken mae gedan barai, schuifpas voorwaarts met Seiken ago uchi gevolgd met een Seiken chudan gyaku tsuki, stap voorwaarts met Hiza ganmen geri, stap voorwaarts met Mae geri chudan chusoku, gevolgd door een Mawashi geri chudan, Ushiro geri chudan, Seiken mae gedan barai en Seiken chudan gyaku tsuki. Vuisten blijven steeds gesloten.

### **Oefeningen**

50 push-ups op de vuisten

20 push-ups op 5 vingers

100 sit-ups

20 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een boksak of 20 sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

### **Opmerking**

Alle kandidaten moeten fysisch in orde zijn om alle technieken te kunnen uitvoeren. Elke blijvende fysische handicap moet bevestigd worden door een medisch getuigschrift.

# 1<sup>ste</sup> KYU BRUINE BAND 1 STREEP

Begrijpen van karate-stretchoefeningen en ze kunnen voordoen

## Stoten en slagen

Ryutoken tsuki (jodan, chudan)

Naka yubi ippon ken (jodan, chudan)

Oya yubi ken (jodan, chudan, gedan)

## Weringen

Kake uke (jodan, chudan)

Chudan haito uchi uke

## Stampen

Jodan uchi haisoku geri

Oroshi uchi kakato geri

Oroshi soto kakato geri

Tobi yoko geri

## Kata

Yantsu

Tsuki no kata

## Kumite

Jiyu kumite

## Renraku

Vrije stijl standen, gezicht steeds beschermen

1) Seiken oi tsuki, Seiken gyaku tsuki,

Seiken oi tsuki, Shita tsuki

2) Mawashi geri (voorste been), Seiken oi tsuki,

Seiken gyaku tsuki, Mawashi geri (achterste been)

## Oefeningen

40 push-ups op de vuisten

20 push-ups koken

100 sit-ups

20 sprongen (voeten tesamen) met stamp tegen een bokszak of 20

sprongen (voeten tesamen) over de gordel op heuphoogte

# SHODAN ZWARTE BAND 1<sup>ste</sup> DAN

## Stoten en slagen

Morote haito uchi (jodan, chudan), Haito uchi (jodan, chudan, gedan)

## Weringen

Kennis van verschillende beenweringstechnieken

Morote kake uke (jodan), Osae uke

## Stampen

Kake geri (kakato, chusoku) (jodan, chudan)

Ushiro mawashi geri (jodan, chudan, gedan)

## Kata

Saiha

Taiyoku sono ichi, ni, san (ura)

## Kumite

Jiyu kumite

## Renraku

- 1) Mawashi geri jodan
- 2) Ushiro mawashi geri jodan
- 3) Jodan mae geri chusoku
- 4) Mawashi geri jodan
- 5) Ushiro mawashi geri jodan

## Tameshiwari

- 1) Opgelegde breektechniek met Seiken
- 2) Breektechniek naar vrije keuze

## Oefeningen

70 push-ups op de vuisten

20 push-ups op 2 vingers

150 sit-ups, 100 squats

## Opmerking

De kandidaat wordt getest op zijn weerstandsvermogen, evenals in zijn kennis van alle voorgaande exameneisen. Hij moet alle basistechnieken volledig kunnen uitvoeren en aan een groep kunnen uitleggen. Alle technieken kunnen in Gyaku worden gevraagd.

# NIDAN ZWARTE BAND 2<sup>de</sup> DAN

Het karakter als lesgever alsmede zijn diepgaande kennis over het karate-do worden in overweging genomen vanaf deze graad

## **Stoten en slagen**

Toho uchi (jodan)

Keiko uchi

## **Weringen**

Hiji uke (chudan, gedan)

Shotei morote uke gedan

Shuto morote uke gedan

## **Stampen**

Tobi ushiro geri

Tobi ushiro mawashi geri

Tobi mawashi geri

Age kakato ushiro geri

## **Kata**

Gekisai sho

Seipai

Tensho

## **Kumite**

Jiyu kumite

## **Tameshiwari**

1) Opgelegde breektechniek met Seiken

2) Breektechniek naar vrije keuze

## **Oefeningen**

70 push-ups op de vuisten

20 push-ups op 2, 3 of 5 vingers

150 sit-ups

100 squats

## SANDAN ZWARTE BAND 3<sup>de</sup> DAN

De kandidaat wordt getest op verschillende niveaus over zijn kennis van technieken en kata's, het karakter van de lesgever wordt mee in overweging genomen

### **Kata**

Seienchin  
Garyu

### **Kumite**

Jiyu kumite

### **Tameshiwari**

- 1) Opgelegde breektechniek met Seiken
- 2) Breektechniek naar vrije keuze

### **Oefeningen**

100 push-ups  
100 sit-ups  
100 squats

## YONDAN ZWARTE BAND 4<sup>de</sup> DAN

### **Kata**

Kanku  
Sushi ho

### **Kumite**

Jiyu kumite

# JAPANESE KARATETERMEN

## Tellen

ichi	één
ni	twee
san	drie
shi	vier
go	vijf
roku	zes
shichi	zeven
hachi	acht
ku	negen
ju	tien
yon ju go	45
ku ju	90
hyaku	100

## Delen van de hand

haito	meskant duimzijde
shuto	meskant pinkzijde
haishu	rugzijde
shotei	hiel van de hand
seiken	vuist
tettsui	hamervuist
uraken	omgekeerde vuist
koken	pols
nukite	speerhand

## Delen van voet en been

sokuto	buitenkant van voet
teisoku	binnenkant van voet
kakato	hiel
chusoku	bal van de voet
haisoku	wreef van de voet
hiza	knie
sune	scheenbeen

## Overige lichaamsdelen

ago	kin
ganmen	aangezicht
hiji, empi	elleboog
kinteki, kin	kruis
kubi	nek

## Benamingen

rei	groet
gi	karatepak
obi	band
yame	stoppen
yoi	klaar staan
kamaete	gevechtshouding
kamae	houding
hantai	andere kant
hajime	begin
mawate	halve draai
mawashi	rondgaand
mae	voorwaarts
yoko	zijwaarts
ushiro	achterwaarts
waza	techniek
jodan	hoofdhoogte
chudan	buikhoogte
gedan	onderlichaam
kumite	gevecht
kihon	basisoefening
kata	stijloefening
geri	trap / stamp
tsuki	stoot
uke	wering
uchi	trekstoot / slag
mogorei	zonder telling
aka	rood
shiro	wit
ashi barai	beeneveeg
hidari	links
migi	rechts
kake	gehaakt
yasume	rust
naore	terug naar
	uitgangspositie
morote	dubbel of
	versterkte techniek
yudansha	dangraadhouder
soto	buiten naar binnen
uchi	binnen naar buiten





# Sosai Masutatsu Oyama

*"A human life gains luster and strength only when  
it is polished and tempered."*



*(1923 - 1994)*

極真會



極真會

***Founder of Kyokushinkai Karate***

*"One becomes a beginner after one thousand days of training and an expert after  
ten thousand days of practice."*



[www.masoyamakalmthout.be](http://www.masoyamakalmthout.be)